«يوجه هذا الكتاب رسالة إلى قلب الأسرة النابض «الأبوين» كي يكونا قدوة حسنة لأطفالهما».

- جون برادشو، الكاتب الذي يتصدر اسمه قائمة أفضل المؤلفين ومؤلف كتاب: *Bradshaw On: The Family*

إذا كنت تحتاج إلى هذا الكتاب، فعليك أولاً أن تجري اختبار الذات المدون على الغلاف الخلفي للكتاب

كيف تكون قدوة حسنة لأبنائك!

د. سال سيفير

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE

بسم الله الرحمن الرحيم

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE

المركز الرئيسي:		
ص.ب. ٣١٩٦	تليفون	٤٦٢٦٠٠٠
الرياض١١٤٧١	فاكس	٤٦٥٦٣٦٣
المعارض: الرياض		
شارع العليا	تليفون	٤٦٢٦٠٠٠
شارع الأحساء	تليفون	٤٧٧٣١٤٠
شارع الأمير عبد الله	تليفون	٢٦٤٥٨٠٧
شارع عقبة بن نافع	تليفون	٢٧٨٨٤١١
الخبر		
شارع الكورنيش	تليفون	٨٩٤٣٣١١
مجمع الراشد	تليفون	٨٩٨٢٤٩١
الدمام		
الشارع الأول	تليفون	٨٠٩٥٤٤١
الاحساء		
المبرز طريق الظهران	تليفون	٥٣١١٥٠١
جدة		
شارع صاري	تليفون	٦٨٢٧٦٦٦
شارع فلسطين	تليفون	٦٧٣٢٧٣٧
مكة المكرمة		
أسواق الحجاز	تليفون	٥٦٠٦١١٦

موقعنا على الإنترنت

WWW. **JarirBookstore**.com

إعـــادة طـبـــع

الطبعة الأولى

٢٠٠٢

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

"HOW TO BEHAVE SO YOUR CHILDREN WILL TOO!", Arabic Language Translation Copyright © 2001 by **Jarir Bookstore**, All Rights Reserved.
"HOW TO BEHAVE SO YOUR CHILDREN WILL TOO!", Published by Viking Penguin Copyright © 2000. All Rights Reserved.

How to Behave So Your Children Will, Too!

Sal Severe, Ph.D.

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE

ماذا يقول الآباء عن هذا الكتاب

«كتابك يوضح كل شيء. فمعه أشعر وكأنني شخص جديد. وأصبحت حياتي أكثر سهولة ويسر لأن الأمر أصبح أيسر للتعامل مع أولادي».

«لقد جعلتني أدرك أني كنت وحيداً، فكنت أعتقد أنني أعزل أمام مشاكلي. بدل كتابك حياتي. شكراً جزيلاً».

«الروايات الواردة بالكتاب تحمل الكثير من الدروس المستفادة؛ فكتابك هو ما كنت في حاجة إليه بالضبط. والتغيرات التي طرأت على أولادي (وعلي) جلية وواضحة الآن. فأنا شاكر جداً لمعلم ابني الذي أوصاني بهذا الكتاب».

«لقد كنت في حاجة لهذا الكتاب وأيضاً إبنتي. فقد بدأنا في التوافق والعناق مرة أخرى».

«أشكرك على إيضاحك لي كيف أتوقف عن الصراخ والضرب لأولادي. ويشكرونك هم أيضاً».

«أوصاني أبني بإبلاغك (بالغ شكره). فطريقتي الجديدة في سلوكي تروق له كثيراً.، فلقد أصبحت أماً جديدة تحسن الإدراك».

«بينما كنت اقرأ هذا الكتاب، شعرت وكأنني أحادثك بشأن مشاكلي مع أولادي. واستطعت التوازم مع الكثير من الأشياء التي ذكرتها. لقد كانت ممتازة بالنسبة لي. وأصبح أبنائي أفضل بكثير».

«لقد اشتريت هذا الكتاب لتقرأه ابنتي. فلديها طفلان صغيران. كتابك يعلم الآباء ما تعلمته خلال عشرين عاماً إنقضت من حياتي. إن كتابك يمكن من الوصول إلى لب المشاكل وعلاجها».

«إنني وابنتي تحسنًا كثيرًا. بالنسبة لي – في طريقه تربيتي لها. وبالنسبة لها – في سلوكها الجديد».

«لقد غير كتابك طريقة تفكيري تجاه أبنائي، فقد زادت محبتي لهم الآن».

«أغلب الكتب التي قرأتها أشعرتني بالذنب. حيث كنت أشعر كأن المؤلف يحاكمني. ولكن كتابك مختلف. فهو سهل القراءة. فلا إزدراء به، ولكن به العديد من الأفكار الجيدة. شكرًا».

إهـــــداء

إلى من علموني الكثير عن الأبوة الحقة

إلى والدىّ، مـــارى وتوني، وأولادي أنتـــوني، وليب، واليسا، ودومينيك.

إن الآباء في حاجة إلى أن يتفهموا أن سلوك أبنائهم يكون في الغالب إنعكاسًا لسلوكهم الشخصي. وهذا ما يجعل هذا الكتاب متفردًا. فهو لا يركز على أخطاء الأبناء. بل إنه يعلم الآباء ماذا يمكنهم القيام به على وجه مختلف.

يحب الأطفال وسائل الرفاهية في الوقت الحاضر، مما ينتج عنه أنماط سلوكية تنم عن إزدراء للخبرة وإظهار لعدم الإحترام لمن هم أكبر سنًا. . إنهم الآن طغاه مستبدون، ليسوا خاضعين لعائلاتهم. . وهم يناقضون آباءهم. . ويستبدوا بمدرسيهم.

سقراط - ٣٩٠ قبل الميلاد

المقدمـة

لقد قضيت الخمس والعشرين عامًا السالفة من العمل مع أطفال ذوي سلوك مضطرب. بعضهم تعرض لمشاكل إنفعالية، كانعدام القدرات التعليمية، ونقص الانتباه. وأغلب هؤلاء الأطفال كان ينقصهم الانصياع للنظام، أو كانوا إلى حد ما يخضعون لمنهج تأديبي. وقد اتصفوا بعدم شعورهم بالمواءمة بسبب طريقة سلوكهم. فلم يتواءموا مع المدرسة أو المجتمع، وأيضًا لم يتواءموا مع من هم مثلهم.

ولسوء الحظ، لم يشعر أغلب هؤلاء الأطفال بالتوازن داخل أسرهم أيضًا. وهي المشكلة التي قررت وضع حل لها. وأدركت أن الجدوى من وراء هذا الحل لن تأتي ثمارها إلا بتفاعل الآباء معها. قم بتحسين الحياة الأسرية للطفل، وستتحسن كل الجوانب الآخرى بالطبع. لذا بدأت بإشراك الآباء في خبرتي التي اكتسبتها بالعمل في المدارس ومراكز العلاج وكانت النتائج مذهلة. فقد كان قضاء ساعة أسبوعيًا مع والدى طفل أكثر جدوى في المعالجة من مناقشة طفل لنفس المدة.

وسريعًا؛ وجدت نفسي أعمل مع مجموعات من أولياء الأمور؛ مجموعات تشترك في ورش العمل. فمنذ عام ١٩٨٢ عقدت ورش عمل للآباء عن التأديب في مناطق الجنوب الغربي. وقد حضر هذه الورش أكثر من ٢٠,٠٠٠ أب وأم.

أعتقد بأني تعلمت الكثير من هؤلاء الآباء عن ما تعلموه مني. ففي كل مرة كنت أستمع فيها إلى فكرة جديدة أو قصة مسلية، كنت أسرع إلى تدوينها. وفي كل مرة استمعت فيها إلى حل لمشكلة عامة، كنت أدونه في الحال. يعد هذا الكتاب مجموعة من هذه القصص، والأفكار والحلول.

سال سيفر

شكر وتقدير

التعليقات من جانب الزملاء هي الجانب الأقوى في تشجيعي. فأود التعبير عن خالص تقديري لـ (جاك كونفيلد) لما أخذه الكتاب من وقت لقراءته ولإرشادي أثناء عمليات الطباعة لهذا الكتاب. أيضًا، أود أن أشكر دكتور (روبرت بروكس)، ودكتور (نيل آرسون)، (ومارشال لانجان)، و(ماري أن بيريز)، (وسيندي ووجتويكز) لملحوظاتهم الرقيقة عن هذا الكتاب.

إن جمع الأفكار أمر، وصياغتها حتى مرحلة الطباعة أمر آخر، وأعبر عن جم امتناني إلى الدكتوره (سوزان كروجر)، (مارج سكانلون)، و(بوني نيل) لقضائهم ساعات طويلة في قراءة بروفات الطباعة والتعديل.

شكري إلى الآف الآباء الذين أمدوني بالمعلومات المرجعية الإيجابية التي كنت بحاجة إليها، لكي أبدأ في كتابة هذا الكتاب. وقبل كل شيء وكل إعتبار، أشكر الآباء والأبناء الذين شاركوا برواياتهم التي بها ربما يصير الآباء الآخرون أفضل من ذي قبل.

المحتويات

الباب الأول

مقدمة ١

الفصل الأول:

كيف يتصرف الآباء الناجحون ٣

الفصل الثانى :

إعادة تعريف التأديب ١٦

الباب الثانى

كيف يكتسب الأطفال سلوكهم؟ ٢١

الفصل الثالث :

كيف يتشكل الأطفال وفقًا للآخرين؟ ٢٣

الفصل الرابع :

أنت وأولادك يعلم كل منكم الآخر ٢٨

الباب الثالث

كيف تكتشف السلكيات الإيجابية والميول لدى أولادك ٣٨

الفصل الخامس:

إلقاء الضوء على السلوك السوى ٤١

الفصل السادس:

لا تمنح الأيس كريم جزاءً عن سلوك أبنائك ٥١

الفصل السابع :
الجداول والعقود ٦٠
الفصل الثامن :
كيفية استخدام القواعد والنتائج ٧٠
الفصل التاسع :
كيف تستطيع التنبؤ؟ ٧٥
الفصل العاشر :
كيف تقوم بتحفيز أبنائك؟ ٨٥
الفصل الحادى عشر :
الاعتزاز بالنفس: قلب التحفيز النابض ٩٨
الفصل الثاني عشر :
أن تكون حازمًا يمكن أن يجعلك تبدو بغيضًا ١٠٤
الفصل الثالث عشر :
كيف تكون أكثر حزمًا؟ ١١٧

الباب الرابع

كيف تعالج السلوك السيئ ١٢٥
الفصل الرابع عشر :
كيف يتعلم الأطفال السلوك السيئ؟ ١٢٧
الفصل الخامس عشر :
لماذا يدفعك الأطفال للغضب ١٣٥
الفصل السادس عشر :
عاقب طفلك ليتعلم ١٤٣
الفصل السابع عشر :
كيف تعاقب أطفالك دون أن تعاقب نفسك ١٥٥
الفصل الثامن عشر :
التعنيف بالضرب ١٦٥

الفصل التاسع عشر :
تعديل السلوك السيئ بالحبس و الحرمان من الترفيه ١٧٤
الفصل العشرون :
كيف تتعامل مع الطفل الذي يرفض؟ (تنفيذ مدة الحبس)....... ٢٠٠
الفصل الحادى والعشرون :
كيف تبدع في تطبيق أسلوب العقاب بالحبس............ ٢٠٥
الفصل الثانى والعشرون:
معالجة الجدال وصراعات السلطة.................. ٢١٣
الفصل الثالث والعشرون :
التقليل من محاولات جذب الطفل للانتباه ٢٢٧
الفصل الرابع والعشرون :
ما يمكنك القيام به إزاء سوء سلوك الطفل ٢٣٤
الباب الخامس
التعامل مع العنف فى مجتمعنا وبين أطفالنا............ ٢٣٩
الفصل الخامس والعشرون :
كيف تنشئ طفلاً مسالمًا؟ ٢٤١
الفصل السادس والعشرون :
كيف يمكنك التحدث مع أطفالك عن العنف في المدرسة؟ ٢٥١
الباب السادس
الحلول البسيطة للمشكلات السائدة ٢٥٧
الفصل السابع والعشرون :
تسوية الصراعات بين الأخوة.................... ٢٥٩
الفصل الثامن والعشرون :
المسؤولية والعمل اليومي والجزاء ٢٦٢
الفصل التاسع والعشرون :
مشاجرات الواجبات المنزلية ٢٧٥

الفصل الثلاثون :
نقص الانتباه والنشاط الزائد والسلوك ٢٨٢
الفصل الحادى والثلاثون :
الطلاق ٢٨٧
الفصل الثانى والثلاثون :
ضغوط الأقران ٣٠١
الفصل الثالث والثلاثون :
أيها المراهقون ، من مصلحتكم تحسين تصرفاتكم ٣١٢
الباب السابع
كيف تستمتع بأبوّتك ٣١٧
الفصل الرابع والثلاثون :
فلتقيّم سلوك أبنائك ٣١٩

البـــاب الأول

المقـــــدمة

الفصل الأول

كيف يتصرف الآباء الناجحون

عندما يوجه إليَّ تساؤل عن كيفية تصرفي إزاء شيء قام به أطفالي ولم أكن أتوقع حدوثه، أسرد هذه القصة، عندما حملت زوجتي ولدها الثاني كان أنتوني قد أوشك على إتمام عامه الثالث. وأدركنا أنه من الضروري تهيئته لاستقبال وليد جديد، فقد خشينا من الآثار السيئة لمنافسته مع الطفل القادم، وقرأنا كتابًا عنوانه «برنستن تضع وليدا جديدا» عدة مرات. وقد قمنا بكل ما يمكن تصوره لجعل أنتوني يشعر بأن الطفل القادم سيكون أخًا أو أختًا له، وبينما كان ينمو الجنين داخل أحشاء الأم، احتفظ أنتوني بدمية تحت قميصه.

وافتتن أنتوني بقدوم أخته (لي) فقد كان سعيداً جداً لأنه يفوز بهدية مقابل كل هدية تأتي لأخته فبدا الأمر كما لو كان عيد الميلاد في شهر مايو.

وأحب أخته (لي) رغم أنه لاحظ خلو فمها من الأسنان، فسار الأمر كما تمنينا. وفي اليوم السادس بعد ميلادها حدث أن وثب أنتوني خارج حوض الاستحمام تفوح منه رائحة ذكية قائلاً: أيمكنني أخذ تفاحة واحدة. فلم أمانع قائلا: بالتأكيد، ثم ظهر بعد دقائق واضعًا يده على ظهر مقعدي وفي يده الأخرى يمسك بالتفاحة ويقول:

«أبي، أعتقد أن لدى مشكلةما».

فسألته : «لماذا؟»

رد قائلا : «عندما كنت أحضر التفاحة تبولت داخل الثلاجة بطريقة لا إرادية».

وجاوبته : «إنك لعلى حق، فهذه مشكلة بالفعل».

ماذا نريد

يحدث العديد من المواقف التنافسية بين أولادي وأحيانًا ما تضحكني وغالبًا ما تشعرني بالإحباط وأحيانا تجعلني أشعر بالذنب. إن أطفالنا هم المعيار لما نحققه من نجاح وجدارة فنحن نقوم بتقييم أنفسنا من خلال نجاحاتهم وإنجازاتهم ونقوم بمقارنة أنفسنا مع غيرنا من الآباء، ومقارنة أبنائنا مع غيرهم من الأطفال. هل سبق أن رأيت الناس عندما يقومون بشراء التفاح؟ إننا نتفحص كل تفاحة لنكتشف إن كان بها عطب، ونتفحصها تحت الضوء لنرى نضارتها. ونضغط عليها لنختبر صلابتها. و نتزاحم حتى نحصل على التفاح الجيد.

الآباء يريدون التفاح الجيد، ونحن نتمنى النجاح والسعادة والانضباط لأبنائنا ونريدهم أن يشعروا بالرضا عن أنفسهم. إننا نريد لهم أن يتبادلوا المحبة والاحترام وأن يتبعوا السلوك الجيد ويتحلوا بالرغبة في تحقيق ما يصبون إليه. نحن نتمنى أن يكون لديهم استقلالية في الرأي والسلوك، فعندما يبلغون الثلاثين من العمر سيستقلون بحياتهم بعيداً عنا، وجميع الآباء لديهم نفس الأهداف والآمال.

ما لدينا

إن أغلب الآباء يسلكون نفس الطريقة في معالجة مشاكلهم. قد يصيبنا

الضيق عند تكرار الأشياء كثيراً فنحن نقضي وقتًا طويلاً في المناقشة والمجادلة مع أبنائنا، وتنفد طاقاتنا من كثرة الشكوى والبكاء والمحاولة لحل المشاكل والخلافات التي تحدث بينهم، وينالنا الإنهاك من كثرة الصياح وتوجيه الإنذارات إليهم وفي بعض الأحيان يبدو ما نفعله وكأنه عقاب لهم فنستشعر بعد أن نسخط عليهم، ويبدو أنه السبيل الأوحد للحصول على نتائج جيدة، فنلوم أنفسنا ونشعر أنه لا أثر لما نفعله لعدم معرفتنا بطريقة مثلى من شأنها أن تأتي بنتائج جيدة، وفي بعض الأحيان عندما نشعر بعدم الحب لأولادنا بسبب سوء تصرفاتهم ينتابنا شعور بأننا غير متوافقين وبائسون.

إن تربية أطفال ذوى سلوك قويم ليس بالأمر السهل، فالعديد من الآباء يفشلون في أداء تلك المهمة، ولا يرجع ذلك إلى عدم توافقهم أو قله حبهم لإبنائهم أو لأنهم لا يتمنون لهم كل الخير ولكن يرجع إلى أنهم متناقضون مع أنفسهم ومن أشكال هذا التناقض أنهم يتصفون بالمماطلة حيث يوجهون العديد من التحذيرات ثُمَّ لا يتابعونها. أو يتفوهون بأشياء لا يقصدونها. إنهم يتصفون بنفاد الصبر، ويوقعون العقاب على الأبناء لحظة غضبهم.

إن الآباء غير الناجحين يميلون كل الميل إلى السلبية لا إلى الإيجابية إنهم ينتقدون كثيراً والآباء الذين لديهم مشاكل سلوكية لا يجيدون التخطيط المستقبلي، فهم لا يدركون أنهم ربما يشكلون جزءاً من المشكلة. ويرجع كون الآباء يشكلون جزءاً من المشكلة إلى ما يسمى بـ (اختلاف أنماط ردود الفعل). فالآباء عادة يسلكون في ردود أفعالهم إحدى الطريقتين: فيسلكون أحيانًا سلوكًا سلبيًا حيث إنهم يرضخون للتصرفات السيئة لعدم رغبتهم في مواجهة المشاكل أو لا يواجهونها وقت حدوثها، وسوف تدرك لاحقًا لماذا يزيد هذا الرضوخ من سوء السلوك، وأحيانًا يتصرف الآباء بانفعال غاضب وستعلم أيضًا كيف يزيد التصرف بغضب من سوء السلوك.

إن الطريقة التي تسلكها في معالجة سوء تصرفات أولادك تؤثر على سوء السلوك مستقبليًا، ويمكن وصف سوء السلوك ذاته في بعض الأحيان بأنه سلوك طبيعي، حيث إنني استنبطت أنَّ الأطفال يقضون نسبة ٥٪ من الوقت في تصرفات سيئة بل ربما تبلغ هذه النسبة في بعض الأحيان خمسين بالمائة مع ذلك فمن الصعب الوصول إلى كيفية التعامل مع نسبة الـ ٥٠٪. إن ردود الأفعال الصحيحة والمتوافقة يمكنها أن تقلل من سوء السلوك من نسبة ٥٠٪ إلى أقل من ٢٪ بينما ردود الفعل غير الصحيحة تزيد من سوء السلوك إلى نسبة ١٠٪ أو أكثر.

إن الوصول إلى كيفية التعامل يُعد من النقاط الرئيسية والهامة ولكن التعامل مع المشاكل السلوكية يُعد أكثر أهمية، لذلك لا يمكنك اجتياز الكثير من المشاكل إلا عن طريق اتباع نهج سلوكي واضح، والآباء الناجحون يؤمنون بأنه لا بد من وجود الحذر والتخطيط فهم يميلون إلى سياسة الحزم بدلاً من أن يستجيبوا لتصرفات أطفالهم، وسوف تكتسب استراتيجيات عديدة للمساعدة على أن تكون أكثر حزماً.

ماذا نحتاج

ما هي العوامل التي تدعم الأبوة الناجحة؟. إن الآباء والأبناء شريكان في عملية ضبط السلوك، فالآباء الناجحون يدركون أن عملية ضبط السلوك عبارة عن عملية تعليمية وليست عملية عقاب، فهم يفهمون أن سلوكهم وانفعالاتهم يكون لها الأثر الأكبر على سلوك وانفعالات الأبناء، والآباء الناجحون يضطلعون بالقدر الأكبر من المسؤولية فهم يقومون بتركيز انتباههم وطاقتهم على الجوانب الإيجابية فقط من سلوك أبنائهم بل ويعملون على إستبقائها، وليس التحكم فيها والتأثير عليها، كما يُعلم الآباء الناجحون أبنائهم أن يتدبروا أمورهم بأنفسهم ويعلمونهم كيفية ضبط النفس وكيف ينبع الرأي من داخلهم، فهم يدركون أن تكوين الرأي السليم هو المقوم الرئيسي لتزكية ثقة الأطفال بأنفسهم والقدرة على التكيف والمرونة.

إن الآباء الناجحون يكتسبون خبرتهم من أبنائهم، ويطورون أنماط تفاعلهم التي تقلل من السلوك السيء، فالآباء الناجحون لديهم ثبات على المبدأ فهم لا يتنحون عما اتخذوه من قرارات، ويواصلون حياتهم بهذا المبدأ حتى يتم إنجاز ما يريدون وهم يتصفون بقدرتهم على كبح غضبهم عندما يقتلع شخص ما نبتة يقومون بزراعتها، فهم يوقعون العقوبة التي تأتي بفائدة لا لغرض العقاب ذاته، ويربطون بين التصرفات الخاصة والسلوك القويم.

من صفات هذا النوع من الآباء أنهم يتوقعون المشاكل قبل حدوثها ويستعدون لمعالجتها عن طريق إعداد خطوات ثابتة، فلديهم قدر من الحزم يستطيعون من خلاله السيطرة على لحظات الغضب التي تنتاب الأطفال أو عصيانهم أو أثناء مشاجراتهم وتناحرهم أو مبارزات التحدى التي تنشأ بينهم. إن الآباء الناجحين يُعَلِّمون أبناءهم قيمة المشاركة في الأعمال المنزلية، وتوزيعها على أفراد الأسرة بالتساوي وأهمية القيام بالواجبات المنزلية.

إن الآباء الناجين يقرنون بين سوء سلوك أبنائهم وبين ضرورة إعطائهم فرصًا لينالوا قدراً من المرح، فهم يتصفون بالحسم ولكنهم يتصفون أيضًا بالإيجابية. وإنهم يلتزمون بالجدية نحو أهمية إيجاد سلوك يليق بما يقومون به من أفعال، لكنهم يتحلون بروح الدعابة البريئة عند الحاجة إليها. ويقدرون أبناءهم حتى وإن أساؤا التصرف، والأكثر أهمية هو أن هؤلاء الآباء يستطيعون التكيف والتغير حسب الظروف.

الفوائد التي يقدمها هذا الكتاب

إن هذا الكتاب يُمد حياتك بالسهولة والمرونة، فهو يعلمك الكيفية التي بها تجعل أولادك ينفذون شيئًا تطلبه لأول مرة، ويعلمك كيف تكون أكثر ائتلافًا مع أولادك ويريك كيف تجعلهم أكثر هدوءاً في تصرفاتهم.

يشرح الكتاب كيفية استخدام المحفزات دون تدخل شخصي للتأثير على سلوك الأبناء.

وهو يعرض كثيراً استخدام العقاب الذي يؤدب ويقدم قيمة. ويشرح كيف تعاقب الأبناء دون الشعور باللوم على معاقبتك لهم، ويمنحك وسيلة لتقويم الأبناء دون اللجوء للخوض في مناقشات أو تكبد المشقة لفعل ذلك، كما يمنحك الكتاب القوة على معالجة المضايقات ونوبات الغضب التي تحدث بين الأبناء، وسوف يخبرك أيضًا عما يتوجب فعله إزاء صدور تصرف مشين من ابنك، كما لو تبول في الثلاجة مثلما ذكر سابقًا.

أما إن كان أبناؤك ذوى سلوك قويم بالفعل فلتحمد الله أن منحك هؤلاء الأبناء وهذا الكتاب سوف يمنحك النصح أيضًا، فسوف يجعلك أكثر إدراكًا للوسائل الناجحة التي تنتهجها حاليًا، وسيُريك كيف تستبقى السلوك الجيد ويعدك لمواجهة المشاكل المستقبلية.

وأحد أهم مصادر المساعدة للآباء هم الآباء الآخرون. وأنا أدرك، أنه بعد مشاهدة الآباء الذين سلكوا مسلكي في أفعالي كأب، ستجدهم يتطبعون تمامًا بسلوك بعضهم البعض. فهم يبتدعون أفكاراً توقف غضب جوناثان أو تجعل هيثر تقوم بواجباتها المدرسية أو توقف المشاجرة الدائمة بين التوأمين. إن هذا الكتاب عبارة عن مجموعة من الأفكار التي اكتسبتها من الآباء الذين تعبوا وتملكتهم الحيرة ونفد عزمهم لكثرة الصياح ومن الذين تورطوا في مشاكل تربية الأولاد والذين يحيون حياة روتينية مضجرة، ومن الآباء الذين كانت قلوبهم خاوية وجوفاء، والذين شعروا أحيانًا بالعجز عن مواصلة حياتهم وقد اكتسبت هذه الأفكار أيضًا من الآباء الذين وجدوا طريقة أفضل وسبيلاً للعيش من أجل أبنائهم.

إن جميع الأمثلة المذكورة بهذا الكتاب هي وقائع حقيقية مستلهمة من

آباء ومشاكل فعلية، والأفكار التي تتناولها بالكتاب بسيطة وعملية، وكل شيء تم شرحه وتناوله بلغة سهلة وبسيطة تصل لكل مدارك العقول.

هناك عدة نظريات تعني بسلوك الأب والابن، وأغلب المؤلفين بهذا المجال يقبلون نظرية واحدة، وهي محاولتهم إقناعك أن أفكارهم تهتم بكل أب وابن. بعد تجربة هذا المبدأ، اكتشفت أنه ليس بالشيء الكافي، وبما أن الآباء والأبناء يختلفون فيما بينهم فلم لا نستخدم وسائل متعددة؟ لابد لك أن تستخدم عقلك في استنباط ما هو أفضل من كل نظرية فهذا الكتاب يحوى المئات من الأفكار، وليست جميع الأفكار بذات فائدة تصلح لكل وقت، فأنت في حاجة لأن تنتقي لكل وقت ما يناسبه ويناسبك.

كيف نتعلم السلوك الأبوي

لقد اكتسبنا السلوك الأبوي من آبائنا. ألم يسبق أن وجهت تحذيراً إلى أبنائك ثم فطنت إلى أنك سمعت مثل هذه الكلمات عندما كنت طفلاً مثل: «كن حذراً وإلا ستنكسر رقبتك» أو «التزم الهدوء واشرع في تناول طعامك؟» نحن نربي أولادنا بالطريقة التي نشأنا بها، ونؤدب أولادنا بالطريقة التي أدبنا عليها، وأكثر الأفكار التي تعلمناها من آبائنا ذات فائدة والبعض منها غير ذي نفع، ونحن ننتقي ونختار من هذه الطرق الأشياء التي نود أن نستخدمها.

وأيضًا نتعلم عن طريق مشاهدة الآباء الآخرين والحديث مع الأصدقاء، فنتعلم من خبراتهم وهم أيضًا يتعلمون منا ونشترك معًا في ابتداع الوسائل التي تأتي بنتائجها.

نحن نتعلم عن طريق (التجربة والخطأ) والكثير من ردود أفعالنا مع أطفالنا يعتمد على تكوين أفضل آرائنا دون وجود مقدمات نعتمد عليها،

والبعض منا يوفق والبعض الآخر يفشل، و هذا ما يحدث لنا جميعًا. وأول مولود نرزق به يعد بمثابة الاختبار، حيث تبدأ بممارسة (التجربة والخطأ) في الوقت الذي نعود فيه من المستشفى إلى المنزل، فأنا أتذكر حينها أني شعرت بالارتباك والعجز، فالرضيع يبكي ولا أعرف ماذا أفعل وماذا يريد؟ هل هو جائع أو أنه يشعر بالوحدة أو أنه قد ابتل، أو أنه قد ازدادت حرارة جسمه؟ أوأنه يشعر بالبرد؟. إن نظرية التجربة والخطأ تستخدم أيضًا لغرض التأديب، فإذا وجَّهت طفلك إلى حجرة نومه لينام واستجاب لأمرك فلعلك تكرر هذا الأمر مرة أخرى.

عند الاعتقاد بأنك تسلك سلوكًا أبويًا وتأديبيًا معتدلاً، فإن التعلم من الآباء والأصدقاء والتعلم عن طريق (التجربة والخطأ) يكون في معدله الطبيعي، وإذا أضفت لنفسك صفة التمييز والحكم على الأشياء بصورة صحيحة وكانت لديك قاعدة تربوية سليمة، فهذا الكتاب سوف يضيف لك الكثير.

الحب وحده لا يكفي للحصول على نتائج مرضية

إن الغالبية العظمى من الآباء لديهم اعتقاد خاطئ بأنهم إذا أحبوا أولادهم إلى أبعد مدى، فسوف يحسن ذلك من سلوكهم السيء يومًا ما. وبالرغم من أن الحب والدفء والود من الأشياء الأساسية والجوهرية، لكن تظل الحاجة إلى المعرفة الجيدة قائمة.

لتفترض أنك كنت في حاجة إلى عملية جراحية، وبينما تتجهز لها، يهمس في أذنيك الطبيب قائلاً: أريدك أن تعرف أنني لست جراحًا ولست طبيبًا بالمرة ولكن من فضلك لا تقلق ولا يساورك الخوف فوالداي طبيبان، ولدي الكثير من الأصدقاء يعملون كأطباء، وتعلمت الكثير عن الجراحة، فحاول الاسترخاء فقط، وأنا أملك الحكم الراجح على الأشياء، وأحب مرضاي كثيراً.. فهل ستدع مثل هذا الشخص يشق جسدك بمشرطة؟

إن الآباء في حاجة إلى التدريب مثل حاجة المتخصصين إلى التدريب. والأطفال في حاجة إلى آباء متمرسين مثل حاجتهم إلى آباء محبين. فالتدريب والتمرس يستجمع كل ما لديك من أفكار في نقطة واحدة، ويعطيك الثقة والاتجاه الصحيح. أنت تتعلم أن تستصوب كل ما تقوم به، وزيادة الثقة تعني زيادة التحكم في النفس وقلة فرص تملك الغضب منك وقلة الآثام والفشل. إن زيادة الثقة تعني زيادة الاحترام من قبلَ الأبناء، وبدون الثقة، يتملك الآباء الخوف من تهذيب أو عقاب أبنائهم والبعض يتملكهم القلق بأن أبناءهم لن يستمروا في محبتهم لهم أو يخافون أن يؤذوا مشاعرهم، ولذلك يتركونهم يتصرفون بشكلٍ سيىء دون تصحيح أو عقاب.

لم يكن الأمر كذلك عندما كنت أجتاز مراحل الطفولة

لمَ لا تسير العملية التربوية بنفس النهج الذي كانت تسير به منذ عشرين أو ثلاثين عامًا؟ ولم لا نتتهج الطرق القديمة؟ ولماذا يكون الآباء كثيري السؤال والاضطراب؟. تزداد صعوبة الأبوة بزيادة صعوبة البنوة، فالأطفال دائمًا ما يقعون تحت الضغوط مثل ضغط محاولة جعل قرارات البالغين تتسم بالحنكة وضغط انفعالات الأطفال أو ضغط المنافسة وضغط الدراسة والضغط الإعلامي، أو الضغط المتولد من الضغوط الواقعة على الآباء. وإن الضغوط على أبنائنا تتحول إلى مشاكل نتورط فيها كآباء.

إن كثيرًا من التغيرات التي طرأت على حياتنا الثقافية كان لها الأثر الأكبر والهائل على المنهج التربوي وعلى أدوارنا كآباء، كذلك فإن حالتنا الاقتصادية خلقت نوعًا من التوتر المالي داخل الأسر. وإن الآباء يعودون للمنزل ويبدو عليهم وطاة الإجهاد، وينتابهم الغضب سريعًا. وإن زيادة نسبة الطلاق تؤثر على أولادنا جميعًا، ففي هذه الأيام توجد مدارس بها

أربعة من كل خمسة أولاد ذاقوا مرارة تجربة الطلاق، والأبوة الفردية (أبًا وأمًا) لها الكثير من الضغوط على النفس.

ومنذ عشرين عامًا مضت، فإنّ كل فرد بالمدينة أو بالجوار يحمل نفس القيم والمعتقدات، وكيفما كان المسعى فالقواعد كلها واحدة وجميع الآباء يحملون نفس التوقعات، ولكن لم يكن لتلك الأمور وجود. فكل عائلة أصبح لديها معاييرها الخاصة. وإنه لما يزعج الأطفال أن يتعرضوا للكثير من الأوامر بما ينبغي عليهم عمله ومالا ينبغي.

كيف تؤثر هذه التغيرات في مجتمعنا على الطريقة التي نسلكها في تربية أولادنا؟ ولماذا لا تجدي الطرق القديمة في الوقت الحاضر؟ لقد كانت الطرق القديمة عبارة عن حلول بسيطة لمشاكل بسيطة، ولكن مشاكل الحاضر أكثر تعقيداً وتتطلب حلولاً منتقاة لأن أطفالنا يعيشون بعقولهم في المستقبل وليس في الحاضر. ولابد لنا أن نتعامل مع ما نلقاه من صعاب في حياتنا. فإذا أردت أن تكون أبًا ناجحًا، يتوجب عليك معرفة الطريقة التي تربى بها أطفال الحاضر. إن الآباء في حاجة إلى التدريب، ولا ترجع هذه الحاجة إلى قلة حيلة الآباء، ولكن إلى أن الأبوه لم تعد بالبساطة التي في الأذهان.

ثلاثة تعهدات ناجحة

هناك ثلاثة تعهدات يحتاج كل أب أو أم أن يقوم بها ليكون أكثر نجاحًا.

أولا: تعهد بأن تكون لديك الشجاعة للتحلى بالصراحة وقبول الأفكار الجديدة. وداوم على فعل الشيء الذي تجد منه نفعًا، وإذا لم تجد منه نفعًا فتحلَّ بالشجاعة لتجرب شيئًا جديداً.

ثانيًا: تعهد بأن تتحلى بالصبر، بل بالكثير من الصبر. فإن بلغ طفلك الثانية عشرة من العمر، فقد قضى هذه الاثنى عشر عامًا في تحسين أنماط

سلوكه، وتعهد بإعطاء طفلك الوقت الكافي حتى يتغير، فهذه هي النقطة التي يفشل فيها أغلب الآباء، وقد أورثتنا التكنولوجيا قلة الصبر، حيث تحولنا من التنظيف السريع للملابس إلى التصوير الفوتوغرافي في أقل من ساعة إلى الفحص الطبي لعمل نظارة طبية في خلال ساعة وإتمام التعديلات في ثلاثين دقيقة، ومن مظاهر التكنولوجيا أيضًا القدرة على تجهيز الطعام عن طريق أجهزة الميكرويف، وهاتف السيارة، وأصبحنا في وضع لا نتوقع فيه إرضاءً دائمًا لرغباتنا بسبب الوسائل التكنولوجية السريعة، فلدينا اعتقاد أنه عند تجربتنا فكرة جديدة فلا بد أن تعقبها تغيرات في فترة وجيزة. وتجريب فكرة جديدة لا يتطلب وقتًا طويلاً إلا أن الوسائل تتطلب أسابيع حتى تظهر أي نوع من التحسين، فكن صبورًا.

ثالثًا: تعهد بالتدريب، فكل أب وأم يجب عليه أن يتدرب، وهذا الوجوب يشملني بالطبع. إن أولادي لا يبالون إطلاقًا بأنني عالم نفساني أقوم بإلقاء دروس في التربية وعندما أكون بالمنزل لا أشغل سوى مكانة الأب، فأنا في هذه التجربة مثلك ولذلك يجب علي أن أتدرب أيضًا، فإذا أردت التعرف على أفكار جديدة وليس التدرب عليها فعليك بإعطاء هذا الكتاب لشخص آخر ولتشترِ عصا سحرية تحقق بها ما تريد.

إن الأطفال يكتسبون السلوك السوى مثلما يكتسبون السلوك السيء، فالسلوك لا يأتي من طريق السحر ولا عن طريق الوراثة، وسلوك الطفل السوى لا يأتي عن طريق المصادفة، فتقبل بصدر رحب أن الأطفال إذا ما تعلموا سلوكًا، يصبح في إمكانهم إضافة التغيرات التي تتناسب مع سلوكهم. والسلوك الأبوي يكتسب أيضًا من طريق التعليم، فالمهارات الأبوية الجيدة لا تظهر فجأة أو تأتي بالفطرة، حيث يمكنك أن تتعلم كيف تكون أبًا ناجحًا.

هذا الكتاب يعني بسلوك الآباء، فهو يعلمك كيف تختبر سلوكك وتحدد كيفما أصبحت جزءاً من المشكلة، ويجهزك لكي تتمالك نفسك عندما يخبرك أولادك أنهم يكرهونك، ويريك كيف تكبح غضبك عندما يقتلع شخص ما زراراً من سترتك، وهو يمنحك القدرة على التحلي بنية نفسية صحية ينبع منها رأي سديد في أولادك فيمكنك تعليمهم أن يفكروا بأنفسهم ويصمدوا أمام ضغط المنافسة مع نظرائهم. إنه يعلمك كيف تتمتع بكونك أبًا لديه أبناء يسلكون في حياتهم سلوكًا طيبًا.

وإذا كنت أبًا لأولاد منضبطين في سلوكهم ومتكيفين نفسيا واجتماعيًا فأنت في حاجة إلى فهم وإيجاد وسيلة ليتلاءم بها سلوكك مع سلوك أطفالك. وكلي أمل في أن تتعلم كيف تتصرف فيتصرف أولادك مثلك.

من أين تبدأ بتغيير سلوكك

لعلك تفكر إذا قرأت الأفكار المطروحة بهذا الكتاب، (إنه ليبدو لي أن هذا الأمر سوف يجدى معى إلى حد بعيد)، ولكن القراءة عن وسيلة جديدة لا تتساوى مع التدريب عليها. والتدريب على فكرة جديدة يعنى تغيير سلوكك، وأي تغير يطرأ على السلوك يعنى تغير العادات، وتغير العادات ليس بالأمر السهل. فالعادات القديمة أكثر مواءمةً من العادات المستحدثة (الجديدة).

وعند استرسالك قراءة هذا الكتاب، سوف تتعلم الكثير من سلوكيات الآباء الناجحين، والاستراتيجيات والوسائل التي تحتاج إلى المزيد من استخدامها وأيضًا السلوكيات التي تأتي بتأثير عكسي، وسوف تحتاج إلى إعادة تشكيل هذه السلوكيات، وسوف تجد أيضًا أن كثيراً من أفكارك ملائمة وليست في حاجة إلى التغيير، وبينما تقرأ الكتاب، قم بتسجيل قائمة بالسلوكيات التي تحتاج إلى الكثير من التدريب عليها، وأيضًا السلوكيات التي لا تحتاج إليها، والسلوكيات الملائمة وينبغي أن تستمر.

وبما أن الأمر يستغرق حوالى الشهر لتطوير عادات جديدة، فقم بمراجعة قائمتك مرتين أو ثلاث مرات خلال الشهر التالى، فهذه المراجعة سوف تفيد في ترسيخ عاداتك الجديدة بسرعة.

السلوكيات التي أحتاج للتدريب عليها أكثر:

____

____

____

السلوكيات التي أحتاج إلى تقليل التدريب عليها:

____

____

____

السلوكيات الملائمة التي أحتاج إلى الاستمرار عليها:

____

____

____

الفصل الثاني

إعادة تعريف التأديب

«كيف تقوم بتأديب أولادك؟»

«أصرخ كثيراً»

«و هل يجدي ذلك؟»

«ليس عادة، فربما يهدأون لفترة قصيرة».

«ثم ماذا؟»

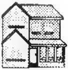
«يبدأون في العراك مرة أخرى».

«ماذا تفعل حينها»

«يجن جنوي وأوبخهم بقسوة».

«وهل يوافق هذا عراكهم؟»

«يهدأون لفترة قصيرة».



عندما أسأل الآباء كيف يؤدبون أولادهم، ، يخبرني معظمهم بكيفية إيقاع العقاب بأولادهم. فهم يصرخون ويوبخون ويعنفون ويسلبون الامتيازات ويحتجزون أولادهم داخل حجرات نومهم. والتأديب والعقاب ليسا بنفس المعنى، فعندما يتم استخدامهما بطريقة صحيحة، فإن العقاب يعد جزءاً صغيراً من عملية التأديب ككل.

إن التأديب يتضمن كل تلك الأشياء التي نتعلمها كآباء لنعلم أولادنا كيف يتخذون قراراتهم بطريقة أفضل. إن تأديب الأطفال هو تعليمهم كيف يقومون باختيارات أفضل لسلوكهم. والتأديب أيضًا هو تعليمهم تحمل المسؤولية. وكيفية تفكيرهم في أنفسهم بطريقة منطقية وأن تكون لديهم القدرة ليختاروا الطريقة التي يتبعونها في سلوكهم، وهذه التعاريف تختلف كليًا عن اعتقاد أن التأديب هو العقاب ذاته. *إنما يعني التأديب تعليم اتخاذ القرارات.*

تأكيد التعاون وليس التحكم

إن الكثيرين من الآباء يختلفون فيما بينهم على ماهية التأديب، فهم يعتقدون بأن الهدف من عملية التأديب هو عبارة عن التحكم في سلوك الأبناء، دون اهتمام بماهية سلوكهم. ولكن هذا الهدف غير منطقي وبعيد المنال، إن الهدف من التأديب لا يعني مجرد التحكم في سلوك الأبناء، بل يعني التعاون، والتعاون يعني أن يتخير الأولاد سلوكهم بأنفسهم ممًا ينتج عنه إدراكهم المتزايد لما يفعلونه، فإن الأمر يبدو جيدًا عندما تشعر بحريتك في اختيارك لسلوكك، وهذا هو الهدف من عملية التأديب الجيدة، ولسوء الحظ، يقضي العديد من الآباء فترات طويلة يطاردون أولادهم في أنحاء المنزل في محاولة لإجبارهم على سلوك معين.

لا ينبغي أن تكون لعملية التأديب تأثير سلبي بحيث ينتج عنه شعور سيىء عند الأولاد تجاه جميع الأشخاص من حولهم. إن فكرة تأديب وتهذيب أولادك ينبغي ألا أن تقلقك، ولقد تعرفت على أبٍ كان قد انتابه غضب عارم من أولاده فبدأ يتعاطي المهدئات العصبية.

تخيل أن ابنتك تقوم بإحداث فوضى بالمطبخ، فإن وجهة النظر السابقة للتأديب سوف تجعلك تفكر في كيفية العقاب الذي تستحقه لكيلا تكرر هذا الأمر ثانية فقد تغضب، وتصيح، و تؤنب بقسوة

أو ربما تعنفها أو تحتجزها بحجرتها، فتواتيك الفرصة لتتغلب على شعورك بالضيق.

ولكن على العكس من ذلك فإن التأديب ينبغي أن يعلم الأطفال كيفية اكتساب خبرات، ولتفكر مخاطبًا نفسك «ماذا أستطيع فعله لكي تأخذ ابنتي العبرة منه حتى تختار بإرادتها أن لا تعاود السلوك السيء مرة أخرى» فأنت تريد أن تجعل ابنتك ترتب الأشياء بنفسها دون صدور أمر مباشر منك، فلتقل: «إنني سعيد لأنه قد حان الوقت الذي تستطيعين فيه إعداد غذائك بنفسك يا (إلنا)، ولكنك أحبطتني لأنك تركت هذه الفوضى وراءك، ولكن أعرف أنك تستطيعين فعل ما هو أفضل من ذلك، رجائي أن تقومي بترتيب وتنظيف هذه الفوضى، وإذا أردت المساعدة فنادني».

هناك فرق واضح ومهم بين كل من الجهتين، ففي الحالة الأولى أنت تحاول السيطرة على سلوك ابنتك. أما وجهة النظر الجديدة فهي أن تشجع ابنتك على التحكم والسيطرة على سلوكها. وهذه النظرية تبدو مفهومة أكثر، ونادراً ما يكون السعي وراء السيطرة والتحكم وسيلة جيدة بدلا من السعي وراء التعاون بين الآباء والأبناء. عندما تؤمن بأن التأديب عبارة عن تعليم الأولاد كيفية اتخاذ القرار، فسوف يكون لديك أنت وأبناؤك إتجاه متعاون ومتطور نحو عملية التأديب.

هل هناك أية ظروف تتطلب سيطرتك على سلوك أولادك؟ هناك مناسبات تحتاج فيها السيطرة على سلوك أولادك وخاصة من صغار السن، فعندما تريد ابنتك ذات العامين أن تلعب بإحدى الألعاب الإلكترونية، فستحاول السيطرة عليها بإخراجها من الموقف كلية، فأنت قمت بتقرير ما إذا كانت ستلعب أم لا، وإذا ما كان لديك ابن يرفض الخروج معك إلى مكان ما. فمن المقبول أن تأخذ بيده وتذهب، وإذا ما

كان ولدك المراهق يقود سيارته بإهمال، فسوف تأخذ منه مفاتيح السيارة حتى يلتزم بعادات آمنة أثناء قيادته.

إن الحاجة إلى التعاون تكون أكثر إلحاحًا كلما تزايدت أعمار أبنائك. فيتضاءل مستوى سيطرتك على سلوكهم، ولذلك لا بد لك أن تعتمد على التعاون والثقة. كنت أعمل مع أحد الآباء، أصر على أن يبقى ولده ذو الأربعة عشر عامًا في المنزل بعد وجبة العشاء، فزادت المعارضة من الأب والمقاومة من الابن إلى حد الكراهية بينهما. فقام الأب بتركيب جهاز إنذار بشباك حجرة الابن تكلف ٢٠٠, ٢دولار ليمنعه من الخروج في محاولة أخيرة يائسة للسيطرة على الابن، فكان كل ذلك بمثابة التحدي، فقد قضى الابن أربعة أيام ليتبين كيفية تعطيل جهاز الإنذار.

إن محاولات السيطرة على من هم في سن المراهقة محاولات (غير ذات جدوى)، فلابد وأن تعلم أبناءك المراهقين أن يتعاونوا مع أفكارك تجاه كل ما هو خطأ وصحيح، ولابد أن تعتمد عليهم في اتخاذ قراراتهم، فالمراهقون في حاجة لأن يفكروا في أمورهم الخاصة، لذلك عندما يواجهون اختياراً صعبًا، فسوف يطلبون العون ويسألونك: هل هذا في مصلحتنا؟ ولتفكر في الأمر بهذه الطريقة. وإذا ما اختارت ابنتك المراهقة أن تأتي بفعل لا يليق، فهل ستطلب الإذن منك؟ أو إذا ما قرر ولدك شرب الخمر، فهل سيطلب الإذن أولاً؟ لا أعتقد ذلك.

كيف تتيح لأبنائك فرص الاختيار بأنفسهم

إن بعض الآباء يتخذون كثيراً من القرارات التي تخص أبناءهم فهم يريدون منعهم من اتخاذ اختيارات خاطئة وحمايتهم من النتائج المؤلمة. وهذا الأمر قابل للفهم والاستيعاب ولكنه يحرم الأولاد من فرص التعلم والاكتساب والقيام بالاختيار للأولاد قد يعطيهم انطباعًا بأنهم غير قادرين على اتخاذ قراراتهم بأنفسهم، فقم باستخدام التمييز وبالتحذير

دون المغالاة في العناية والحماية، وفكر في اختيارات الطفل وقواعده وأنشطته عن طريق ثلاث طرق: بعض الأشياء المطلوبة: مثل اجتياز المراحل الدراسية، والقيام ببعض الأعمال حول المنزل. وبعض الأشياء التي تتفاوض معهم حولها: مثل خطر التجول في أوقات معينة، بعض البرامج التليفزيونية، وأدوات التجميل والوجبات الخفيفة الخارجية. وامنحهم السلطة الكاملة في اختيارات مثل: الأنشطة الرياضية، الموسيقى والأنشطة المدرسية، وعندما يزداد الأولاد نضجًا، يظهرون المزيد من تحمل المسؤولية. قم تدريجيًا بالسماح لهم بسلطة أكثر تجاه حياتهم الخاصة، وإذا توقعت مزيداً من تحمل المسؤولية من قبل الأولاد الأكبر سنًا، فامنحهم المزيد من الامتيازات، فالتوقعات المتزايدة تحتاج مزيداً من التحفيز، واسمح للأولاد الأكبر سنًا بوقت زائد خارج حجرات نومهم وبمزيد من المشاركة العمل المنزلي والأنشطة- فمن شأن ذلك أن يشجعهم على الاستمرار في سلوك ينم عن تحمل المسؤولية والقدرة على صنع قرارات جيدة. ويعطيهم الثقة بالنفس. ويشعرهم بأنك شخص عادل، لذلك سيضعون ثقتهم بك، وهناك معلومات محددة أخرى عن هذا الأمر في الفصل الثامن والعشرين.

إن التأديب يعلم الأولاد كيفية اتخاذ القرارات الصحيحة، فالغرض من التأديب هو تعليمهم أن يكونوا متعاونين. فأبدأ بتأكيد التعاون واتخاذ قرار ينبع عن الإحساس بالمسؤولية في وقت مبكر، وكن مؤمنًا بأن لدى أولادك العزم على التعاون.

وسواء كان الأولاد تحت السيطرة أو منضبطين، فالتأديب يعني تعليم الأولاد السيطرة على أنفسهم، فإذا أردت أن يكون أولادك أصحاب قرارات تنم عن إحساس بالمسؤولية. يتحتم عليك تعليمهم ضبط النفس، أما إذا فرضت السيطرة عليهم فلن يتمكنوا من أن يصبحوا منضبطين مما يدعوا إلى عدم تطوير عادات ومهارات الضبط والسيطرة الذاتية، وفي النهاية يصعب التحكم والسيطرة على سلوكهم.

البـــاب الثاني

كيف يكتسب الأطفال سلوكهم

الفصل الثالث

كيف يتشكل الأطفال وفقا للآخرين

يتعلم الأطفال عن طريق التقليد، فقدرتهم على الملاحظة والتقليد من الصفات الرائعة في هذه المرحلة والعلماء يشيرون إلى ذلك بأنها عملية تشكيل وفقًا لنموذج يحتذى به الطفل. والأطفال يتعلمون الكلام عن طريق التقليد والاستماع والملاحظة، ويكتسبون ميولهم أيضًا في الحياة ويتعلمون القيم وحق الاختيار وكذلك عاداتهم عن طريق المحاكاة.

وبما أن الأطفال يقلدون سلوك من هم حولهم، فلابد وأن يكون لك الأثر الأكبر على تعليمهم، ففكر مليًا بسلوكك، ما الذي تقوله وتفعله ويكون له أثره على طريقة تفكيرهم وسلوكهم، فأنت بالنسبة لهم بمثابة القدوة.

عندما بلغ أنتوني الخامسة من عمره، ذهبنا معًا للتسوق ليلة رأس السنة، وكانت ساحة انتظار السيارات مكتظة جدًا، فطفنا بسيارتنا لبعض الوقت باحثين عن مكان لنوقف فيه سيارتنا، ومن صفاتي أنني صبور في مثل هذه المواقف، وفي النهاية لاحظت سيارة تخرج من مكانها فقمت

بتشغيل إشارتي للدخول في هذا المكان الذي سيفرغ وإذا بسيارة تتسلل وتحتل هذا المكان، وتملكني الغضب الشديد، ففتحت شباك سيارتي وصرخت بألفاظ نابية في وجه السائق، وتبادلنا نظرات تنم عن غضب، ثم واصلت بحثي عن مكان آخر لأوقف فيه سيارتي.

وبعد حوالي عشرين دقيقة، كنا داخل المركز التجارى وقد ذهب غضبي، وكنا نناقش بعضنا البعض عن الهدايا التي نريد شراءها. وفجأة نظر إلى أنتوني متسائلاً: بالمناسبة يا أبي ماذا تعنى الكلمات التي تلفظت بها في الخارج؟

وحينها انتابني شعور وكأنني ضربت على رأسي بحجر. وياله من صدمة غير متوقعة. فقد سمع بوضوح ما استخدمته من ألفاظ نابية في حديثي مع السائق، وقد تذكر تمامًا كل ألفاظي وتملكني الارتباك الشديد، وبدأت أوضح له أن هذه الألفاظ ليست بالألفاظ الجيدة ولم يراع فيها الأدب وأنني كنت على خطأ عندما تلفظت بها، واعترفت أنه قد أصابني الإحباط والغضب لعدم استطاعتي العثور على مكان أضع به سيارتي وطلبت منه أن لا يستخدم مثل هذه الألفاظ كما فعلت أنا لقد كانت لحظة صدق بالنسبة لي.

يمكنك أن تكون قدوة حسنة أمام أولادك بنسبة ٩٥٪ من الوقت. أليس من المثير أن يبدي الأطفال ملاحظاتهم على أخطاء الآباء، وعندما ينتقد الأولاد آباءهم يتخذ الآباء موقفًا دفاعيًا مثل: لا عليك، لا تلقى بالاً لهذه الكلمات ولا أريد أن أسمعها منك، ولكن هذه الاستجابة لنقد الطفل تعد خاطئة فهي تقلل من الترابط بين الآباء والأبناء وتعطي للطفل مفهومًا بأنه لا يستطيع التحدث بما هو مباح للآب والتحدث به، ولأن أول شيء سيقوم الطفل بفعله هو أن يسأل زملاءه في الفصل الدراسي في اليوم التالى عن معانى هذه الألفاظ التي لم يُصرح له الأب التلفظ بها.

كيف تكون قدوة حسنة

لا ينبغي عليك اتخاذ موقف دفاعي عندما ينتقدك طفلك على سلوك خاطئ، وقم بالاستفادة من الموقف على نحو صحيح، وتحويل خطئك إلى فرصة قيمة للتعليم، فعندما قوبلت بالنقد على استخدامي لبعض الألفاظ النابية، واعترفت أنني إرتكبت هذا الخطأ وأني كنت غاضبًا، تحملت مسؤولية غضبي ولم ألق اللوم على الشخص الذي أخذ مكان الانتظار، فأقررت بذنبي وقدمت اعتذاراً عن هذا الموقف، فإلى أي حد صرت قدوة لأولادي الآن؟ والآباء جميعًا يقعون في براثن الخطأ، وعندما أخطىء، أقر بخطئي وأتحمل المسؤولية وأقدم الاعتذار عنه. لأن كونك مثالاً يحتذى به أمام أطفالك يعد من الصفات الثمينة.

إن الأطفال يتعلمون من كل شيء تفعله. فإذا كذبت للتخلص من السعر الزائد عند دفع ثمن تذكرة للبالغين في مكان ما، فأنت تعلم ابنك أن الكذب لا بأس به ومقبول وإذا كذبت الزوجة في مكالمة تليفونية من أن زوجها غير موجود بالمنزل برغم وجوده، فهذا أيضًا يعلم الطفل أن الكذب مقبول، وإذا تناولت أغذية قليلة القيمة الغذائية تباع بالشوارع فأنت تبيح للطفل شراء مثل هذه الأغذية، وإن شاهدت التليفزيون طوال اليوم فانت تعلمه مشاهدته طوال اليوم، وإذا استخدمت الصياح والمناقشة الحادة أو مناداة أشخاص بأسمائهم بغلظة، فهم يتعلمون كل هذه الأشياء من خلالك. وإن غضبت غضبًا عارمًا من أولادك فلك أن تتوقع غضبهم بشكل عارم من الآخرين، وإن تلفظت بألفاظ نابية في وجه شخص ما، قد أخذ مكان انتظار سيارتك فأنت تعلمهم استخدام هذه اللغة النابية.

وعلى العكس. عندما تتكلم بصوت هادئ بدلاً من الصوت الغاضب، فأنت تعلمهم الثبات والهدوء عند ما يتم استثارتهم من قبل

أناس آخرين، وعند اعتذارك بسبب ألفاظك النابية فهم يتعلمون كيفية تحمل مسؤولية أخطائهم. وعندما تتحمل عواقب غضبك فهم يتعلمون تحمل عواقب غضبهم، وعند استخدامك للغة مؤدبة في حديثك، يتعلمون التحلي بالأدب في الحديث، وعندما تشارك الآخرين، فهم يتعلمون المشاركة مع غيرهم، وعندما تكون لطيفًا ودودًا مع الآخرين فأنت تكسبهم اللطف مع الآخرين، وعندما تتفانى في عمل ما فهم يتعلمون أن يكونوا جادين في عملهم، وعندما يرونك تقرأ كتابًا فأنت تكسبهم ميولاً خاصة بالقراءة، وعند تناولك لأغذية صحية وقيامك بتمارين رياضية سليمة، وعندما تتصرف بشكل مسؤول فأنت تعلمهم التصرف بشكل ينم عن تحمل المسؤولية.

ومثال سيىء على آثار المحاكاة هو شيوع المعاملة السيئة للأطفال، وغالبًا ما يكون الآباء الصارمون قد تربوا على هذه القسوة عندما كانوا أطفالاً. فعندما يضرب أب غاضب وعنيف ولده، يتعلم الطفل أن هذه هي الطريقة التي يسلكها الآباء في تربية أولادهم، ثم يكبر هذا الطفل ويسلك في أغلب الأحيان نفس الطريقة في تربية أولاده.

عندما تتركز عملية اكتساب طفلك لسلوكه عليك وحدك، لا بد وأن تراعي الدقة في سلوكك، فالأطفال يكتسبون سلوكهم مما يدور حولهم. عندما يعيشون مع آباء ملتزمين، فهم يصبحون أطفالاً ملتزمين، وسوف يكونون آباء ملتزمين، أمام أحفادك، فأنت ملتزم بأن تكون القدوة الحسنة، فدائمًا ما يكرر الأبناء ما تقوم به من أفعال.

تعلم الأطفال من بيئتهم المحيطة

هناك طريقة أخرى يتعلم من خلالها الأولاد وهي تجربتهم للأشياء الموجودة في بيئاتهم المحيطة، إن بيئة طفلك تتضمنك وبقية أعضاء العائلة، ورفاق اللعب ومن هم بالجوار وزملاء الفصل الدراسي

والمدرسين وغرفة تناول الغذاء، وأيضًا تتضمن هذه البيئة فناء المدرسة والتليفزيون والأفلام، والكتب والمجلات والموسيقى وهكذا (إلخ). فهذه هي مقومات البيئة المحيطة بطفلك وهي العالم الذي يعيش به، والتعليم عن طريق التجريب يختلف عن التعليم عن طريق المحاكاة، فإذا ما لمس الطفل طعامًا ساخنًا فهو يعرف أن الطعام الساخن يؤذي أصابعه، فهو يكتسب خبرته عن الطعام الساخن عن طريق التجربة العملية وليس المحاكاة.

إن الأطفال يقومون بتصرفات تلائم بيئتهم، فإذا ما أعطيتهم البيئة فرصة اللعب بدمية، فهم يلعبون بها، وإذا ما أعطتهم فرصة اللعب بكرة القدم فهم يلعبون بها، وإذا ما سنحت الفرصة للانضمام إلى عصابة فهم ينضمون إليها.

إن البيئة تشكل طريقة تعلم الطفل لسلوكه، فالآباء الذين يقدرون التعليم لديهم أبناء ذوو أداء تعليمي بارز، والأسر التي تشجع روح الفريق يلتزم أبناؤها بالتعاون والجد في العمل. والجيران الذين يراعون الوئام والتناغم يلعب أولادهم معًا بمودةٍ.

إن أولادك يقلدون ما تفعله وما تقوله. إنهم يكتسبون منك الكثير من سلوكياتهم، فكن مثالاً يحتذى به وخض تجارب تنقل قيمك وتشجيع على التأديب الذاتي وتحمل المسؤولية.

الفصل الرابع

أنت وأولادك يعلم كل منكم الآخر

في كل مرة يذهب فيها مايكل البالغ من العمر أربع سنوات مع أمه إلى السوبر ماركت، يطلب عبوةً من الحلوى وترد الأم (كوني) بالرفض، ثم ما يلبث بعد دقائق قليلة أن يبدأ مايكل في الإلحاح في طلب الحلوى. ولا تزال (كوني) ترد بالرفض قائلة (لا)، وبرفض الأم رغم طلب الطفل للمرة الثالثة انتابت مايكل نوبة غضب شديدة وبدأ إلحاحه في التحول إلى صيغة الأمر، واستمرت كوني ترفض، فإذا بوجه مايكل يبدأ في الاحمرار ويضرب رجله بالأرض ويقوم بهز عربة التسوق، ثم بدأت كوني في تهديده بأن تعاقبه إذا لم يكف عن ذلك ولكنه لم يذعن لها، وفي المرة الخامسة للطلب مع الرفض من قبل أمه بدأ مايكل في الانفجار غضبًا فبحثت كوني عن مكان تختبئ فيه ولكنها وجدت نفسها بقسم المثلجات وهو يبكي ويصرخ ويركل ويضرب كل شيء حوله، وأصبح كل شخص يحدق النظر فيهما، ولم تستطع الأم التحمل أكثر من ذلك. فخضعت لإرادته واشترت له عبوة الحلوى.

إن كوني قد أكسبت مايكل ثلاثة أشياء، حيث علمته أن كلمة (لا) لا تعني شيئًا، حيث كانت ردود كوني: لا، لا، لا، لا،نعم، وهذا يوحي بأن كوني عندما تقول (لا) فهي لا تقصد الرفض ولكن المعنى المستخلص من هذا أنها تعني: اطلب مرة أخرى ومرة أخرى وقم بالإلحاح أكثر من كل مرة، فعندما يصبح سلوكك بغيضًا بحيث لا أستطيع كبحه، فسوف أغير رفضي إلى قبول. فهذا يشبه السحر، أن يصبح الرفض قبولاً، لقد علمت كوني مايكل أن يكون دؤوبًا على طريقته السلبية في سلوكه.

وقد علمته حسن استغلال لحظات غضبه أو هي لم تفعل ذلك بالضبط عن عمد، ولكنه حدث بالفعل، لقد تعلم مايكل أن الصراخ والاستمرار في الطلب يأتي بنتائج فعالة، فلو أنك صرخت وصحت بصوت عال لمدة كافيه، فبإمكانك الحصول على عبوة الحلوى. فالحلوى هي الجائزة التي ستحصل عليها نتيجة للصراخ، فأغضب بشدة، تحصل على الحلوى واغضب تحصل على ما تريد.

لقد علّمت كوني مايكل أنها لا تعني ما تقول، فهي تتوعد ولكن لا تنفذ ما تتوعد به. فقد طلبت منه التزام الهدوء وإلا ستعنفه، فماذا فعلت بدلاً من التعنيف، إنها كافأته بشرائها الحلوى له وعلى ذلك، يقوم مايكل بدراسة نتائج ما حدث قائلاً لنفسه: حسن، لقد حصلت على ما أريد من الشيكولاته بالمكسرات في الممر السابع هذا الأسبوع وحصلت عليها في الممر الثامن في الأسبوع الماضي، يالها من نتائج طيبة، فأنا أفضل الأمر أكثر عندما توجه إليَّ أمي وعيدها الروتيني «كن هادئًا وإلا سأعنفك» ذلك الوعيد الذي أقلقني عند سماعه منذ عامين ولم تقم بتنفيذ ما تتوعد به فلعلي أحاول التجربة الأسبوع القادم في الممر الخامس.

من ناحية أخرى، قام مايكل أيضًا بتعليم أمه أشياء قليلة، فقد تعلمت الوسيلة إلى الحصول على السلام والهدوء وعدم التورط في مواقف

مربكة عن طريق تنفيذ أوامر مايكل : شراء عبوة الحلوى . إن كل محاولات كوني الأخرى لتهدئة مايكل كانت تبوء بالفشل ، إنها تستطيع تحقيق السلام بالحلوى فقط ، وهذا ما حدث من قبل بالفعل ، وأصبح مايكل مؤسسًا لنمط سلوكي جديد ، ولذا سيتكرر الأمر مرة أخرى ؛ ذلك أن الخضوع لأوامر مايكل هو الوسيلة الوحيدة للحصول على السلام والهدوء .

هناك آباء يعيشون حياتهم يوميًا بنفس هذه الطريقة ، فهم يعتقدون أن الخضوع والإذعان هو الوسيلة الوحيدة لإيقاف غضب وصراخ الأولاد وإنه لخطأ فادح . فعندما تقابلين غضب الابن بمكافأة فسوف يتعلم أن يزيد من غضبه في المستقبل والخضوع لصياحه وأوامره مرة واحدة سوف ينتج عنه خضوعك مرات عديدة .

ماذا يمكنك فعله إذا ما وقعت في هذه الحيرة؟ أقدم لك خطة نجحت في تهدئة معركة السوبر ماركت . فقد توقفت كوني عن مصاحبة مايكل في رحلات التسوق الطويلة وبدأت بمصاحبته في السوبر ماركت المحلية الصغيرة ، وقبل مغادرة المنزل ، كانت توضح له رغبتها في أن يكون هادئًا وتشرح له إلى أين سيذهبان وماذا سيشتريان . وكانت تطلعه على قائمة المشتريات وبها ثلاثة أو أربعة صنوف ، وفي أسفل القائمة تدرج كوني صنفًا آخر مثل كعكة محلاة ، أو تسأل مايكل عما يريد شراءه ، وتعطيه القائمة أثناء عملية الشراء فيكون له الريادة أثناء الشراء ، مما يمنحه الفرصة للقيام بشيء فعال والفرصة للإمساك بزمام أمر من الأمور . وبعد شراء كل صنف يضع علامة أمامه فيخرجه من القائمة ، وإذا ما قام بأداء المهمة بشكل جيد يكون له الحق في شراء الكعكة المحلاة .

سنذهب للتسوق معًا يا مايكل. وأريدك أن تستمع لي عندما تكون في المحل، فلا أريد مضايقات، ويمكنك مساعدتي بأن تتولى الإشراف على قائمة المشتريات ويمكنك وضع علامة على ما تضعه في السلة من أصناف، وإذا ما التزمت بما طلبته منك وتوقفت عن المضايقات، يمكنك عندئذ أخذ الكعكة المحلاة، وأنا واثقة من أنك ستقوم بالمهمة على أحسن وجه».

ولقد شرحت لكوني أنه بينما كانا يقومان بالشراء تطلَّب الأمر منها استعمال الكرم مع التشجيع كأن تقول «إنك تقوم بعمل بارع في متابعة القائمة مع ما نقوم بشرائه، شكراً لك يا مايكل، فإنك تنتظر في وداعة شكراً لك، وأقدر ما قمت به من مساعدة» وبعد أسبوعين من التدريب ومجالبهة قليل من العقبات، أثبتت الخطة فائدتها ونتائجها الجيدة.

وبما أن كوني ومايكل أصبحا أكثر تواؤمًا مع قواعد التسوق فقد بدآ باستخدامها في السوبر ماركت، حيث بدأت كوني بجولات تسوقية قصيرة وقوائم مشتريات صغيرة، ويسَّرت هذه الوسيلة التحول من التسوق بالمحال الصغيرة إلى التسوق بالمحال الكبيرة، وبالتدريج استطاعت كوني إطالة وقت الشراء وتعلم مايكل كيف يتصرف بشكل لائق بالإضافة إلى اكتساب كوني للسلوك الملائم.

ويوجد مثالٌ لطفل لا يجيد الاستماع إلى النصح وهو (براد) ذو الثانية عشرة من عمره ويتصف بالحيوية والفضول وفي أغلب الأحيان يكون سلوكه معتدلاً، ويصبح براد حوالى مرة أومرتين يوميًا شديد الانفعال والنشاط حيث يطالبه والده ريتشارد بأن يهدئ من روعه ويلعب دون إحداث ضوضاء متبعًا في طلبه هذا الأدب والهدوء، ودائمًا ما يستجيب براد لطلب والده بنفس الطريقة وهي عدم مبالاته التام بما يطلبه أبوه.

ويتكرر الأمر بعد قليل، حيث يعلو صوت ريتشارد «التزم الهدوء وإلا سأجعلك تذهب إلى حجرتك» ويرد براد «وهو كذلك يا أبي» ولا يبذل أي جهد ليكون هادئًا، وفي النهاية يتملك الغضب من ريتشارد ويبدأ بالصياح «إن لم تهدأ الآن فسأحضر العصا وأبرحك ضربًا» وفي هذه المرة يصير براد هادئًا لفترة طويلة.

دعونا ندرس ما تعلمه ريتشارد وبراد كل من الآخر، ربما يقول براد: «لقد تعلمت أنني غير ملتزم بفعل ما يطلبه أبي للمرة الأولى ولست ملتزمًا أيضًا عندما يعلو صوته للمرة الأولى، ولست مطالبًا بفعل أي شيء حتى يبدأ الحديث عن العصا، حينها يكون أبي جادًا في حديثه».

وربما يؤمن ريتشارد بأن براد طفل لا ينصت للنصائح فقط، وهذا أمر حقيقي نسبيًا، ولكن الأب يشكل جزءًا من المشكلة، فإذا أقر ريتشارد بذلك فإن تحليله للموقف ونتائجه سيكون أكثر عقلانية وملاءمة «لقد تعلمت شيئًا واحدًا وهو أن التهديدات لا تجدي. ويجب على تجربة شيء أخر، فيجب تغيير طريقتي التي أتبعها في سلوكي هذا، ولابد أن أجد حلاً لجعل براد ينصت دون اللجوء إلى استخدام العصا».

سيصل ريتشارد إلى مغزى مهم هنا، فسوف يدرك أن الطريقة التي يسلكها مع براد تُعد سببًا يدفعه إلى ألا ينصت إلى النصح، ولا يفضل الكثير من الآباء الاعتراف بهذا، ولكن ذلك أيسر الوسائل لتصحيح سوء السلوك باعتباره سلوكًا مرحليًا، والكثير من الآباء لا يستطيعون مواجهة فكرة أنهم قد يرتكبون أخطاء. وفي معظم المواقف يحتاج كل منك وأولادك إلى تغير سلوكي.

هناك درس مستفاد من هذا المثال، عندما تستخدم وسيلة العقاب وحدها للسيطرة على السلوك السيئ، فهذا من جهة أخرى سلوك سيء، فإن ريتشارد يتوعد براد في مرات قليلة ولكن براد لا ينصت إليه،

فيستشيط ريتشارد غضباً ويحضر العصا. فيهدأ براد ويخضع لأمر والده ولكن *لفترة صغيرة!* وعاجلاً أم أجلاً سيبدأ بتكرار ما كان يفعله مرة أخرى، ربما يكرره بعد ساعة أو ساعتين أو ربما في اليوم التالى ولكنه سيعاود سلوكه السيء- لماذا؟ لأنه في المرة القادمة ربما لا يتعرض لمثل العقاب الذي ناله المرة السابقة، حيث يعلو صوت براد ويتوعد ريتشارد فلا يصغى إليه، فيغضب ريتشارد لذلك، ويظل السلوك السيء كما هو.

إن ريشارد يحتاج لأن يكون أكثر ثباتًا، فهو يحتاج إلى أن يواصل ما فعله في أول مرة عندما طلب من براد أن يكون أكثر هدوءاً، وأن يظهر له أن نتيجة عدم خضوعه لرغبة أبيه في أن يكون أكثر هدوءاً قد تكون حرمانه من الاستماع إلى الكاسيت أو من بعض الامتيازات الأخرى.

وهذا مثال للتعاون حيث توصلت مسز هارمون وابنتها جان ذات الأحد عشر ربيعًا إلى اتفاق: حيث تحصل جان على فرصة مشاهدة التليفزيون لمدة ثلاثين دقيقة مقابل مذاكرتها أو قراءتها لكتاب لمدة ثلاثين دقيقة، وقد دونت هذا الاتفاق. حيث وجدت مسز هارمون أنها ليست في حاجة لأن تتجادل وتتنازع مع جان، فإن جان تتفهم جيداً دورها في الاتفاق، فماذا تعلمت الأم والابنة من هذا الاتفاق؟ لقد خلصا بنتيجة واحدة وهي التعاون حيث وجدت مسز هارمون الوسيلة لتجعل جان تقرأ دروسها ووجدت جان الوسيلة لتحصل على فرصة مشاهدة التليفزيون.

وهذا النوع من الاتفاقات يسمى التعاقد بين طرفين، فالأولاد يعرفون ما تتوقعه منهم أن يقوموا به ويتعلمون ما يمكنهم توقعه منك، فالتعاقدات المكتوبة هي وسائل مفيدة في تعليم الأطفال كيفية تحمل المسؤولية، خاصة مع من هم في سن المراهقة وستعرف المزيد عن هذه التعاقدات في الفصل السابع.

ما هو المكسب؟

هذه الأمثلة تظهر أن الآباء والأولاد يتبادلون التعلم من بعضهم البعض فكيف تتم عملية التعليم؟ إن مبادئ التعلم واحدة في كل الأمثلة الثلاثة ، فالتعليم يحدث عندما يكون هناك مقابل (مكافأة) فنحن نتبع سلوكًا معينًا لنحصل على المقابل، ونقوم بأشياء لنحصل على ما نريد، ودعونا ندرس السلوكيات ومقابلاتها في كل مثال.

كان سلوك مايكل في السوبر ماركت عبارة عن نوبة غضب، وكانت مكافأته هي عبوة من الحلوى والتغلب على سلطة الأم وسيطرتها، وكان سلوك كوني عبارة عن إذعان وخضوع وشراء للحلوى فكانت مكافأة كوني دقائق قليلة من الهدوء وعدم زيادة الارتباك فكل منهما حصل على ما يريد، فما الخطأ في ذلك؟ إن الطريقة التي حصل بها مايكل على عبوة الحلوى وهي الصراخ في مكان عام، مقابل حصول كوي على ما أرادت بتمكنها من سلطتها وسيطرتها على ابنها، ومايكل يبلغ الرابعة من عمره، فإذا ما تعود الإمارة في سن الرابعة، فلن يكون هناك سبيل إلى تقويمه في سن الرابعة عشرة.

وكان سلوك براد يعتمد أيضًا على تجاهل ما يريده ريتشارد الأب فكانت مكافأته أن طال وقت اللعب وتمتع به أكثر ودانت له السيطرة وفي البداية كان سلوك ريتشارد توجيه التهديدات ولا يفعل شيئًا، ولكن عندما جن جنونه تحول سلوكه عن التهديد إلى الإمساك بالعصا الذي كانت نتيجته لحظية لا تجدى على المدى الطويل، وإن براد لا يتعلم بذلك أن يكون هادئًا ولا يتعلم الميل إلى التعاون، فهو يتعلم أن يكون هادئًا فقط عندما يحضر ريتشارد العصا. وإن كان براد يشبه بقية الأطفال، فسيعاود الجلبة والضوضاء مرة أخرى وسيعاود الأب تهديداته مرة أخرى وقد يستمر الأمر هكذا للأبد.

أما مثال جان، فكان سلوكها عبارة عن قضاء الوقت في عمل الواجبات المنزلية والقراءة، فقد تعلمت التعاون والتحكم في النفس، فكانت مكافأتها هي زيادة وقت مشاهدة التليفزيون، وكان سلوك الأم (مسز هارمون) يتمثل في أنها تسمح لجان بزيادة وقت مشاهدة التليفزيون لأنها تتخذ قرارات صحيحة تجاه واجباتها. ونتج عن ذلك أن تعلمت مسز هارمون أن تتفاوض وتخطط مع ابنتها، وكانت مكافأتها أن استمرت جان في دراستها بجدية وفي زيادة القراءة، إن المراد من ذلك المسعى ليس فقط الحصول على ما يريده الوالد والابن ولكنه أيضًا السلوك البنَّاء والتعاون وليس السلوك الهدَّام.

كيف يمكنك تقويم السلوك السيئ

إن داوم طفلك على إساءة السلوك، فهذا يعني أنه لم يتعلم بعد الطرق المناسبة للحصول على ما يريد. حاول أن تستنتج أهدافه من وراء سلوكياته ماذا يريد طفلك الحصول عليه من وراء هذا السلوك السيئ؟ ولا يصيبنك اليأس والاستسلام بعد إدراك ما يحاول الحصول عليه فلا تقابل السلوك غير المقبول بالمكافأة، وعلّمه أن يقوّم من سلوكه ويعيد تشكيله، وقم بإعطائه بديلاً ملائمًا يمنحه القدرة على الحصول على ما يريد. فإن كان يريد المزيد من الاهتمام فأظهر له كيف يحظى باهتمامك دون أن يقوم بتصرفات غير مقبوله: «لن أستسلم لمضايقاتك يا (ماثيو)، إن كنت تريدني أن أقرأ لك قصة فكف عن البكاء، ابق هادئًا لدقائق قليلة من فضلك. ثم عد وأطلب ما تريد بشكل مؤدب». فقم بتعليمه أن هناك طرقًا مقبولة يمكنه من خلالها الحصول على ما يريد. فهذا يتطلب الكثير من الوقت والالتزام والتخطيط المسبق.

أما عن كوني فقد توقفت عن الخضوع لأوامر وطلبات مايكل، فقد علمته كيف يحصل على ما يريد من خلال إتباع سلوك مقبول: «إن كنت

تريد المساعدة في أعمال التسوق فالتزم الهدوء وكن صبوراً، فيمكنك الحصول على دعوة منى على طعام أو شراب» فكان كل منهما سعيداً، وظلت الأم المهيمنة على الموقف وليس الطفل مايكل.

الآن جاء دورك

إن (كيلى) لديه إجابة واحدة على كل ما تطلبه (دوبي) الأم منه، فهو دائمًا يجادلها عندما تقول: «من فضلك يا (كيلي) هل يمكنك إخراج القمامة من الجراج» فيعبس (كيلي) ويتصرف بضيق قائلا: «سوف أقوم بذلك فيما بعد، لماذا يجب عليّ القيام به الآن؟ ألا يمكن لشخص آخر القيام بذلك بدلاً مني؟ » ولا تعرف (دوبي) ماذا تفعل إزاء ذلك، فهي تحاول شرح السبب في أنه ينبغي عليه فعل ما تطلبه منه، وتحاول البقاء هادئة ولكنها تصل إلى مرحلة الغضب والإحباط، وعندما يصيبها الغضب، يكون (كيلي) في حال أسوأ، فيتحول سلوكه إلى سلوك عدائي وغاضب، ويصيح ويصرخ وتنتابه نوبة غضب عارمه، ولا تستطيع (دوبي) الصمود أمام هذه الثورات، وبعد دقائق من المشاجرة والمجادلة، تستسلم وتخرج القمامة من الجراج بنفسها، ويظل (كيلي) متجهمًا لدقائق قليلة ثم ما يلبث أن يعود لطبيعته. والآن ما الذي حاز عليه (كيلي) بعد المجادلة؟ وما الذي خلصت إليه (دوبي) بعد الاستسلام والخضوع له؟

أكتب الأجوبه قبل الخوض في المزيد من القراءة، وفكر فيما حازه كل من الطرفين. فستعرف الحلول في الفصل القادم.

____

____

____

____

نحن نقوم باتباع سلوك معين لنيل شيء نريده. في بعض الأحيان نبتغي الأشياء، وأحيانا نبتغي الوسيلة. ونحن نتحاشى التصرفات التي قد تفقدنا بعض الأشياء أو تجعلنا نشعر بعدم الراحة، وقد عرف (كيلي) الوسيلة التي يحصل بها على ما يريد من سلوكه، فقد قام بالدخول في مناقشة طويلة ليتجنب بها القيام بما طلبته والدته، وما حصلت عليه (دوبي) هو الخروج من هذه المجادلة والمناقشة التي أثارت معركة بينهما فحصلت بذلك على السلام والهدوء.

إن فهم النتائج الأخيرة لسلوكياتنا يمنحك القدرة على تغيير طريقتك في تأديب أولادك. وقم بالتفكير في الأهداف من وراء سلوك أطفالك السيء. و هل حصل طفلك على ما يريد؟ وهل نجح في أن يجعلك تغضب ويصيبك الإحباط؟ وهل نجح في التخلص مما طلبته منه؟ وبمجرد تحديدك لغرض طفلك من سلوكه فأنت بذلك تضع يدك على أول الوسائل التأديبية، ثم قم بتحديد هدفك، وما الذي جعلك تتصرف بهذا الشكل إزاء تصرفاته؟ هل قمت بالاستسلام لتجنب مثل هذه المشاحنة؟ وهل يصيبك الخوف مما يمكن أن يقوم به طفلك ما لم تخضع وتستسلم؟

إن أردت لسلوك أبنائك أن يتغير، فانظر إلى سلوكك الشخصي أمامهم. فلقد كانت تجربة شاقة بالنسبة لي وربما تكون أيضًا بالنسبة لك، وحاول ألا تشعر بأنك مهدد وأنك مضطر لأتخاذ شكل دفاعي في سلوكك، لكن تعهد بأن تغير من سلوكك أولاً. فإن تغيير سلوكك يؤثر في تغير سلوك أبنائك، والطريقة التي تسلكها في تصرفاتك تجاههم تغير من طريقة سلوكهم تجاهك وتجاه الآخرين، فهنالك يكون موضع لعنوان جيد لكتاب.

البـــاب الثالث

كيف تكتشف السلوكيات الإيجابية والميول لدى أولادك

الفصل الخامس

إلقاء الضوء على السلوك السوي

لقد قرر (جوي) التوقف عن مصادقة (تيم) حيث إن (تيم) يسبب الكثير من المشاكل. وقد أثنى والداه على هذا القرار قائلين «بالتأكيد لقد استدعى هذا القرار منك التحلي بالشجاعة، وهذا يعنى أنك تتدبر أمورك، وليس النضوج بالأمر الهين ولكن يبدو أنك عالجت هذا الأمر بشيء من الخبرة، نحن فخورون بك ونأمل في أن تكون فخوراً بنفسك».

أما (تيفاني) فقد جرت إلى أمها قائلة لها: «إن حجرتي نظيفة الآن يا أمي، فلتأتي وتلقى نظرة» ذهبت الأم وتفحصت الحجرة قائلة: «عمل عظيم يا (تيفاني) لك أن تفخري بنفسك، فإن حجرتك أنيقة ومرتبة جداً».

إن والدي (جوى) ووالدة (تيفاني) يستخدمون هنا ما يسمى بالتغذية الاسترجاعية الإيجابية فهم يبحثون عن القرارات الجيدة التي يتخذها الأولاد ويطلعونهم على الأشياء الجيدة التي يقومون بها. وهذا هو إلقاء الضوء على السلوك الحميد للأولاد.

إن التغذية الاسترجاعية الإيجابية هي أكثر الوسائل فعالية في تحسين سلوك أولادك وجعلهم يتخذون قرارات تنبع من أنفسهم، وهي المكافأة على السلوك السوي وهي تعنى أيضًا استخدام الثناء أو المحفزات للتشجيع على اتخاذ القرار بطريقة ذاتية، والتغذية الاسترجاعية الإيجابية ليست بالشيء الجديد، ولكننا ننسى غالبًا استخدامها. وإن أردت سلوكًا أفضل يصدر من أولادك عندئذ فإن زيادة إدراكك واستخدام التغذية الاسترجاعية الإيجابية من الأشياء الجوهرية.

كيفية استخدام التغذية الاسترجاعية الإيجابية

يمكنك استخدام التغذية الاسترجاعية الإيجابية لفرضين مهمين: الأول زيادة السلوك المطلوب القيام به أو تقليل السلوك المستنكر. واستخدام التغذية الاسترجاعية الإيجابية لتعزيز السلوك المطلوب أمر يسير، حيث تبحث بكل بساطة عن سلوك جيد يصدر من أحد أبناءك فتقوم بتقويته وتدعيمه، عندما يكون ابناؤك ذوى سلوك حميد، فقم بمكافآتهم ببعض الكلمات التي تعبر عن الثناء والتشجيع أو بعناق دافئ أو منحهم بعض الامتيازات.

أنت تريد من أطفالك أن يتشارك بعضهم بعضًا، فعندما يشارك طفلك في شيء ما قم بتعزيز هذا السلوك، فيمكنك أن تقول: «إن الطريقة التي تشارك بها الآخرين تعجبني، فأنا أرى أنك قررت المشاركة في ألعابك هذا الصباح، فهذا قرار جيد. إنني فخور أيضًا بالطريقة التي تشارك بها في مشاهدة التليفزيون، وإن دل هذا على شيء فإنما يدل على نضجك، وهذه دلالة طيبة على سلوكك الحميد».

من السهل استخدام التغذية الاسترجاعية الإيجابية، وأصعب جزء فيها هو تذكر البحث عن السلوك الجيد فغالبًا ما نبحث فقط عن السلوك السيئ لأولادنا ونتجاهل الوجود الفعلى للسلوك الجيد ولا نعتبره تقدمًا

سلوكيًا. فكن سابقًا لردود فعلك، قم بتدعيم السلوك الجيد بإخبار أولادك أنك تقدر تصرفاتهم الجيدة، وقم بملاحظة الجوانب الإيجابية في سلوك أبنائك عن كثب، وهذا يستدعي التدرب والتمرس، فإذا زدت من التغذية الاسترجاعية الإيجابية ولم تقم بأية تغييرات في سلوكك الأبوي، فسيبدأ أولادك باتخاذ قرارات جيدة تنم عن سلوك سوي.

الإحلال

يمكنك أيضاً استخدام التغذية الاسترجاعية الإيجابية للقضاء على أو إضعاف السلوك السيئ، وهذه الطريقة تجدي مع أنماط من السلوك السيئ الهدام وليس السلوك السيئ العابر الذي لا يحتاج جهدًا وعناءً في معالجته، ولكي يتأتى لك استخدام هذه الطريقة، أولاً قم بتحديد نمط السلوك السيئ ثم قم بتحديد السلوك المضاد، فعلى سبيل المثال يتجادل ويتشاجر (نيثان)، ذو السادسة من عمره، مع أخته (آشلي) ذات الأربعة أعوام، والمضاد لهذا السلوك السيئ هو أن يلعب (نيثان) بكل ود وتعاون مع (آشلي)، قم بالثناء على لعب (نيشان) الودي مع أخته: «إنه لأمر طيب أن تساعد أختك في الرسم يا (نيثان)». ثم لا يلبث أن يحل اللعب بطريقة حميمة محل المشاجرة والمناحرة ويتعلم (نيثان) الطريقة الأكثر قبولاً في كيفية اللعب، وسوف يتلاشى الشجار والمجادلة تدريجيًا. إن الأمر يبدو بسيطًا، لكنه فعال ويأتي بنتائج جيدة. استخدم التغذية الاسترجاعية الإيجابية لتعزيز السلوك المضاد للسلوك السيئ، وما يلبث أن يختفي السلوك السيئ المتأصل.

لقد اقتنعت بمدى فعالية التغذية الاسترجاعية الإيجابية لما واجهته من تجارب عديدة على مدى حياتي المهنية، وعلى مدى العشرين عامًا السابقة، عملت على نطاق واسع مع برامج مدرسية تهدف إلى معالجة الأطفال المضطربين سلوكيًا، حيث كانت هذه البرامج غالبًا تدرج أسماء

الأطفال العاجزين عن الاندماج في الأنشطة المدرسية المعهودة، وأغلب هؤلاء الأطفال كانوا يتسمون بانفعالات مضطربة بدرجة كبيرة، وآخرون كانوا انطوائيين، وآخرون كانوا لا يلتزمون بالأدب في سلوكهم، وبغض النظر عن خطورة المشاكل الخاصة بالأولاد، أحرز كل طفل بعض التحسينات تقريبًا خلال الأسبوع الأول من برنامج المعالجة. وانتابت الدهشة الأشخاص المقربين لهؤلاء الأطفال لعلمهم بذلك. كيف استطاع هؤلاء الأطفال إحراز هذا التقدم وبهذه السرعة؟ يرجع ذلك التقدم إلى تركيز القائمين على تنفيذ البرنامج العلاجي على إعطاء التغذية الاسترجاعية والتوقف عن البحث عن السلوك السلبي والبحث عن السلوك الإيجابي.

والكثير من الآباء يدركون الفائدة من استخدام التغذية الاسترجاعية الإيجابية عن طريق الفطرة السليمة، ولكن هناك بعض الذين يعارضون استخدام المكافأة والتحفيز للأولاد، وعندما أواجه شيئًا يتعلق بهذا الأمر، أشرح كيف تتم عملية تحفيز الأطفال، فكثير من الأطفال لديهم حافز وعزم ذاتي على تحسين سلوكهم والميل إلى التعاون، ولكن ليست هذه هي الحالة الغالبة مع كل الأطفال. والتغذية الاسترجاعية الإيجابية تعطي التشجيع والتأييد للأطفال على سلوكهم الإيجابي والسليم، فهي تمنحهم قوة العزم وتشجعهم ليكونوا أكثر إيجابية وتحفيزاً.

إن الراشدين من أولادنا في حاجة إلى التغذية الاسترجاعية الإيجابية أيضًا، ودفع الرواتب في شركة ما يعد مثالاً للتغذية الاسترجاعية الإيجابية حيث إن حماسك للعمل لن يستمر إن لم تنل أجرك بشكل منتظم، وهكذا يتفاعل المجتمع مع بعضه البعض، وكلما كانت استجابة الأطفال لهذه التغذية سريعة كان النجاح حليفك دائمًا. وأولياء الأمور الذين يعارضون استخدام المكافآت لابد وأن يتذكروا أن هدفهم هو أن يكون أولادهم ذوي قدرة على إتخاذ قراراتهم بأنفسهم مع كون هذه

القرارات جيدة ولكن الغالبية من الأطفال ليس لديهم هذه الحماسة لتحقيق هذا الهدف.

إن استخدام التغذية الاسترجاعية الإيجابية يجعل الأشياء تسير في مسارها الصحيح وبذلك يغلب الحماس الذاتي على سلوك الأطفال بشكل عام.

الهدف هو تقدير الذات

ابدأ باستخدام التغذية الاسترجاعية الإيجابية لتعُلم ابنك أن يقيم نفسه مثل أن تقول: «لقد قمت باختيار صحيح لأنك أدركت أنه الشيء الذي ينبغي فعله». من الطيب للأطفال أن يعملوا على إسعاد والديهم ولكن من الأفضل أن يعملوا ويجتهدوا من أجل ذاتهم.

من الجيد أن تقول: «تعجبني الطريقة التي اتبعتها عند فعلك هذا».

ومن الأفضل أن تقول: «إنه عمل رائع، ينبغي أن تفخر بذاتك».

إن الجملة الثانية تخلق الرغبة في النجاح والتقييم الذاتي عند الأطفال حيث كان الهدف منها جعل الرأى ينبع من داخل الطفل، وعندما تكافئ ابنك بحافز ما، مثل زيادة المصروف، فلا تنسَ أن تعطي تعليقًا يجعل ابنك لا يفكرِّ إلا بفعل الأشياء الصحيحة مثل: «لقد أبليت بلاء حسنًا في عملك المنزلي، تفضل، هذا هو مصروفك، أرجو أن تشعر بالرضا عن نفسك».

الأطفال يصدقون ما تخبرهم به

إن الأطفال يتصرفون حسب توقعاتك لتصرفاتهم، فإن أخبرت ابنك بأنه مزعج، فسوف يتعايش مع هذا التوقع، وإن أخبرته بأنه يعرف كيف يلعب بشكل هادئ، فسوف يتعايش مع هذا التوقع، عندما تلبسه قميصًا مكتوبًا عليه «من هنا تنبع المشكلة» فأنت تشجعه على أن يعتقد في نفسه

أنه سبب للمشاكل، وهذا ما يقوله الوالدان لمن هم في سن المراهقة وحجراتهم تعج بالفوضى:

«لا أعرف السبب وراء كل هذه القذارة، انظر إلى هذه الفوضى. ماذا دهاك؟ ألا تخجل من نفسك؟ متى كانت آخر مرة قمت فيها بترتيب سريرك؟ إنك لن تتغير أبداً».

ماذا يقول الوالدان هنا؟: «إنك قذرٌ وهذا سبب أن حجرتك تعج بالفوضى، وستبقى هكذا دائمًا، وهذا ما توقعته منك، ويئست من أن تطرأ عليك أية تحسينات». وهذا هو نفس المراهق، ونفس الحجرة التي دار حولها الحديث ولكن بشكل مختلف:

«أنت تعرف يا (زاك) أنك لست الشخص الذي أراه الآن، فأنت أكثر أناقة من هذا وأنا واثق أن باستطاعتك أن تكون أكثر ترتيبًا، وأعرف أن بداخلك كبرياء يثنيك عن فعل مثل هذه الأشياء. أنا واثق من أنك تستطيع فعل ما هو أفضل في المستقبل القريب. ألا تعتقد ذلك أيضاً؟»

وهذا ما يريد الوالدان قوله: «عندي أمل فيك وكلي ثقة بك وأنك تستطيع القيام بما هو أفضل، فلتفعل ذلك من أجل نفسك». إن طفلك لن يتغير بين عشية وضحاها ولكنك تزرع داخله بذرة صحية لسلوك أفضل.

كن محدداً عندما تثني على ولدك، فكن مثنيًا على فعله وليس عليه شخصيًا مثلَ: «تبدو حجرتك رائعة، وتدل على جهدك الكبير، لعلك تكون فخوراً بنفسك» ولا تقل: «إنك ولد حسن لأنك قمت بتنظيف حجرتك». فهذا القول يحمل بين طياته رسالتين، أفكانَ قبيحًا عندما كانت حجرته غير مرتبة؟ كن كريمًا في ثنائك وتشجيعك، ولكن استخدم هذا بشيء من الحكمة. إن الثناء الذي لا موجب له يمكن أن يؤدي إلى

تملك الغرور من الطفل أو اكتساب ثقة زائفة خلاف ذلك. فلا تخبر ابنك بأنه مجتهد والأمر على خلاف ذلك.

عندما تقوم بالثناء على سلوك معين، فأنت تعبر ببساطة عن اتخاذ القرار الصحيح، وتلفت النظر إلى تعزيز وتقوية ذلك، فهذا يعطي لولدك واستشعار القدرة على اتخاذ القرارات الصحيحة.

إن الأطفال في حاجة إلى التشجيع وخاصة غير القادرين على تكوين آراء جيدة تنبع من داخلهم ويفتقرون أيضًا إلى الإصرار والعزم، والتشجيع في حد ذاته يمنح للأطفال مزيداً من الحماسة ويساعدهم في اجتياز المواقف الصعبة ومواجهة الخوف والصمود أمام أي ضغط يقع عليهم. إنه يساعدهم على حل المشاكل والشعور بلذة النجاح، إن التشجيع يمدهم بالتأييد والثقة والإيمان.

أخبر طفلك أنك تحبه وتقدره لشخصه لا لأفعاله، وأظهر ثقتك في قدراته وقراراته وتقديرك لمجهوده والتحسن الذي يطرأ على سلوكه.

كيف تقوم بعملية التشجيع

كيف تظهر ثقتك بطفلك:

«تعجبني الطريقة التي اتخذتها في تعاملك مع هذا الأمر».

«لأنني أعرفك جيداً، فأنا على يقين بأنك ستتصرف على نحو طيب»

«أعتقد أن باستطاعتك القيام به».

«إنني على يقين بقدرتك على تقرير هذا بنفسك، وإن أردت المساعدة فستجدني بجانبك».

«أود معرفة رأيك في....».

كيف تبين أهمية الاجتهاد:

«إن داومت على إجتهادك فقد تحظى به».

«لا يأتي النجاح إلا عن طريق الاجتهاد».

« الاجتهاد ليس سهلاً دائمًا، لكنه مجد دائمًا » .

كيف تشير إلى القدرات الشخصية وإلى التحسن:

«يبدو وكأنك بذلت جهداً كبيراً في . . . . . . » .

«انظر إلى التقدم الذي أحرزته في . . . . . . » .

«لقد تحسن أداؤك فعلاً في . . . . » .

كيف تجعل الأطفال يتعلمون من أخطائهم:

«لقد أخطأت إذن، فماذا ستفعل بصدد هذا الأمر؟» .

«إن لم تكن راضيًا عن نفسك، ماذا ستفعل؟» .

كيف تشجع على تحمل المسؤولية:

«إن الأمر يرجع إليك» .

«إذا شئت ذلك» .

«يمكنك أن تقرر بنفسك» .

« سوف يروق لي قرارك» .

حان الآن دورك

عادة ما تؤجل باتي القيام بالواجبات المدرسية إلى وقت متأخر ولكنها رجعت اليوم من المدرسة وهي تقول: «لدي اليوم واجبات كثيرة وسأبدأ قبل الغذاء» فماذا يكون تعليق الأم على قرار ابنتها؟

هل تتذكر (كيلي) و(دوبي) اللذين تحدثنا عنهما سالفًا؟ فـ(كيلي) يجادل والدته كثيراً عندما كانت تطلب منه أداء واجباته وتبادله الأم (دوبي) المناقشة والجدال معه وفي أغلب الأحوال تخضع الأم لرغبة الابن، إذن كيف يتسنى للأم استخدام التغذية الاسترجاعية الإيجابية للقضاء على مجادلة (كيلي) المستمرة لها؟

إن التغذية الاسترجاعية الإيجابية تساعد الطفل على اتخاذ القرارات الصحيحة، وعندما بدأت (باتي) في القيام بواجباتها المدرسية، قامت باتخاذ قرار ينم عن اكتمال النضج، وكان من السهل تجاهل ما تقوم به حيث يمكن أن تقول الأم: «لقد أوشكت يا (باتي) على النضج قليلاً عند اتخاذها مثل هذا القرار» ولكن من الخطأ التسليم بهذا الأمر، فلا تدع جهد (باتي) يضيع هباء فتقول: «إنه لمن دواعي سروري رؤيتك تبدئين بواجباتك المدرسية يا (باتي)، سوف تسعدين بجهودك عندما تنتهين من واجباتك وتتمتعين ببقية وقتك في المساء، لقد كان قرارك هذا مصدر سعادة لي».

قم باستخدام التغذية الاسترجاعية الإيجابية للتقليل من السلوك السيء، حتى وإن كان طفلك، مثل (كيلي)، يقوم في بعض الأحيان بما يطلب منه دون جدال، إن (دوبي) في حاجة إلى التماس التعاون كأن تقول: «شكراً لمساعدتك يا (كيلي) على ترتيب ما تم غسله من الملابس، إنني أقدر هذه المساعدة وأقدر عدم مجادلتك لي عندما طلب ذلك منك». وبالإشارة إلى المرات التي لا يجادل فيها (كيلي) والدته تظهر (دوبي) سلوكًا حميداً تجاه (كيلي)، مما يشجعه على مزيد من التعاون في المستقبل.

إن الأطفال يؤمنون إيمانًا راسخًا بما تخبرهم به، ويتصرفون طبقًا لما تتوقعه منهم، وإن أطلت التركيز على الصفات الإيجابية، فسوف تعمل على إيجاد صفات أكثر إيجابية. قم بالثناء على سلوكياتهم وتشجيعهم بحيث يتعلمون أن يقيمُوا أنفسهم بأنفسهم.

ذات مرة رأيت ملصقًا به طفل يبدو عليه الإحباط حيث كان مكتوبًا عليه: «عندما أقوم بعمل فوضوي، يقوم الجميع بالتعليق عليه، وعندما

أقوم بعمل جيد، لا أجد من يثني على فعلي». إنه من السهل استخدام التغذية الاسترجاعية الإيجابية، ولكننا ننسى دائمًا متى نستخدمها، فكرر تدريب نفسك على البحث عن الصفات الحميدة في أطفالك.

الفصل السادس

لا تمنح الآيس كريم جزاءً عن سلوك أبنائك

إن الآباء المتحلين بالحكمة يربطون بين القيام بمناسبة خاصة والسلوك الجيد. فمنذ حوالى عشر سنوات مضت، كنت أقضي عدة أيام مع زوجين كانا صديقين لي منذ الدراسة الثانوية، وكان لديهم ثلاثة أبناء أصحاب أعمال مختلفة. وذات مساء خرجنا جميعًا بالسيارة (كاحتفال صغير) لتناول آيس كريم وبعد العودة وذهاب الأطفال إلى حجرات نومهم، بدأنا مناقشةً عن كيفية أن نكون آباءً ناجحين، فبادرني (البرت) بسؤال عن وجهة نظري عن هذه المناسبة فقلت «لا تقم أبدًا بشراء آيس كريم كجائزة على سلوك أبنائك».

وفسرت وجهة نظرى بأنه لم تكن هناك مناسبة للربط بين سلوك الأبناء في ذلك اليوم والقيام برحلة من أجل تناول آيس كريم. إن الآباء الناجحين يربطون بين الأحداث الخاصة والسلوك الجيد مثل: «لقد كان يومك رائعًا وأنا ووالدتك نود أن نخرج جميعًا ونتناول الآيس كريم»، يمكن أن تكون أكثر تحديدًا فتقول: «لقد رأيت أنك أجدت المشاركة في

أعمال المنزل اليوم. وهذا يجعلني ووالدتك نشعر بالسعادة، وعندما نشعر بالسعادة، نشعر بالرغبة في القيام بعمل مميز».

إنني لا أعني بوجهة نظري أن نزدري الحلوى في أفواه أولادنا عندما يقومون بسلوك جيد، فيكرهونها، وقد نصحت العديد من الآباء أن يتجنبوا تقديم الحلوى كجائزة عن السلوك في المناسبات الخاصة فهناك طرق عديدة للربط بين الأيام السعيدة والأحداث الخاصة مثل: الخروج لتناول الغداء، الذهاب إلى السينما، التنزه بالسيارة بعد الظهيرة في أيام الإجازات، فماذا عن الأيام التي لا يصدر فيها من الأولاد أي سلوك جيد؟ فلا تخرج لتناول الآيس كريم في الأيام السيئة.

لا تقم بفرض أنشطة خاصة. حيث أنني وجدت دائمًا أن المدرسين الأكفاء في طريقة فرضهم لنظام تأديبي، يستخدمون هذه الفكرة عن طريق الفطرة السليمة، وهؤلاء المدرسون يقولون شيئًا مثل: «لقد بذلت جهدًا كبيراً في مادة الرياضيات هذا الصباح يا (داني). من فضلك خذ هذه المذكرة إلى مكتبي». أو «لقد قمت بمساعدة فعالة لـ(جيسون) في قراءته يا (جيليان)، من فضلك ساعدني في توزيع هذه الأوراق» وذات مرة لاحظت مدرسًا يقول: «لقد قمت بمهمتك على أكمل وجه اليوم يا (بت)، ولذا أريدك أن تمكث ثانية في الفصل في آخر الصف وتطفيء الأنوار بعد أن تذهب إلى حصة الرسم». فهذا المدرس الذي يتصف بالمهارة جعل الأمر وكأنه مكافأة لـ(بت) حين يجلس في آخر الصف وكأنه أفضل من يقوم بهذه المهمة.

محفزات تبعث على النشاط

إن الأنشطة التحفيزية هي الأشياء التي يريد الأطفال القيام بها، مثل: ألعاب الفيديو، التحدث إلى الأصدقاء في التليفون، والخروج مع الأصدقاء، فهي أمثلة لتقوية النشاط عند الأطفال. قم باستخدام

الأنشطة التحفيزية بالطريقة الآتية: «أولاً قم بأداء الواجبات، ثم يمكنك أن تلعب» أو «قم بتنظيف حجرتك قبل أن تلعب الفيديو» أو «قم بواجباتك قبل مشاهدة التليفزيون»، أو «لا توقع نفسك في شراك الوعود مثل أن تعد فتقول: «سوف أذاكر بعد مشاهدة الفيلم».

أضف دائمًا تعليقًا تشجيعيًا عندما يحصل ابنك على نشاط تحفيزي يقوم به مثل: «أتمنى أن تشعر بالسعادة بحصولك على زيادة وقت مشاهدة التلفزيون» وتأكد من شعور ابنك بالسعادة تجاه طريقتك في مكافئته وليس سعادته تجاه الوقت الزائد الذي حازه للمشاهدة، وقم بالاشتراك معهم في هذه الأنشطة. فإن اللعب ممتع ولكن اللعب مع الآباء أكثر إمتاعًا.

ويمكن أن تتضمن الأنشطة التحفيزية الخاصة أفعالاً مثل التيقظ في وقت متأخر أو قضاء الليل في منزل لصديق، ومنذ عدة سنوات كنا نحتفل بيوم عيد الأب حيث ذهبنا لمشاهدة فيلم سينمائي، وحينها سأل (أنتوني): «متى يكون عيد الأخ؟». «يوجد عيد للأم وعيد للأب، لماذا لا يوجد عيد للأخ؟» أما الآن فيوجد عيد للأخ وآخر للأخت نحتفل بهما كل عام، فنحن نقوم بأشياء خاصة بالأطفال لتقديرهم.

قم بالربط بين الامتيازات التي تمنحها لأطفالك وبين السلوك الجيد ولكن بشيء من الحذر والدقة، فلا تقم بالتعليق على كل تصرف يصدر منهم لأن هذا سيترك انطباعًا سيئًا لديهم وأنت لا تريد أن يعتقدوا أنهم ملزمون بالوصول إلى درجة الكمال في سلوكهم. وهذا سيجعلهم أيضًا يستاؤون من تعليقاتك المستمرة ولن توجد لديهم الحماسة لتحقيق الأهداف المرجوة، وقم بالسماح لهم بالمرح في أوقات منتظمة. إنك أيضًا لا تريد أن يعتقدوا بأنك ستجزل المكافأة لكل فعل حميد يصدر منهم. إن الأطفال في حاجة إلى إدراك أن السلوك الجيد يكون مهمًا لأنه الشيء الجيد الذي يجب القيام به.

المحفزات الملموسة

تعتبر المحفزات المادية والملموسة من أهم المحفزات التي يريدها الأطفال. وهناك أمثلة للمحفزات الملموسة كالأطعمة المفضلة لديهم، والألعاب، واسطوانات الكمبيوتر، والنقود، وينبغي عليك أن تربط دائمًا المحفزات الملموسة بكلمات الشكر والتشجيع مثل: «هاك مكافأتك يا (سو) فقد أنجزت ما أسند إليك من أعمال المنزل هذا الأسبوع، ومن المفيد لك القيام بذلك».

في الصفحة القادمة توجد قائمة مدرج بها بعض المحفزات، وهذه المحفزات تم تطويرها من خلال أكثر من ثلاثة آلاف من الآباء على مدار فترة تقدر بخمسة أعوام. عندما أقوم بالتدريس لفصل من الآباء. أطلب منهم تدوين المحفزات التي استخدموها وأتت بفائدة مع أولادهم، فقد جمعت أفكارهم ومن خلالها وضعت تلك القائمة، ويمكنك استغلال هذه الأفكار لعمل قائمة بالمحفزات. ويمكن استخدام هذه القائمة مع جداول وعقود بين الآباء والأبناء ستتعرض لمناقشتها في الفصل القادم.

قائمة بالمحفزات للأطفال الذين لم يتجاوزوا الثانية عشرة

قبلات وأحضان، الثناء والتشجيع

مجاملة طفلك أمام الآخرين

استخدام الكمبيوتر

الخروج بالتناوب مع الأب والأم

يوم عيد الأخ، يوم عيد الأخت

يوم خاص يقضية الطفل مع أحد الآباء

اللعب الصاخب مع أحد الوالدين

المفاجآت
اللمسات الحانية على ظهر الطفل
ملاحظة شكر في حقيبة الطعام المدرسية للطفل
ملاحظة شكر من خلال البريد
السماح للطفل بتناول غدائه مع زملاء المدرسة
الكتب وقراءة القصص
السماح بوضع الملصقات
مفاجأة الطفل بمجموعة أدوات معملية
السماح بالعمل كعارضة للأزياء، وصنع عرائس خشبية
الأعمال الحقلية
ألعاب الفيديو، وألعاب الورق أو اللعب بالألغاز
الخدع السحرية
الرسم أو إشباع هواية الرسم
استخدام الآلة الحاسبة
السماح باللعب خارج المنزل أو لعبة العسكر واللصوص
السماح بحضور المناسبات الرياضية
السماح باقتناء صور اللاعبين ذائعي الصيت
الخروج مع العائلة للتمشية أو ركوب الدراجات
الخروج في نزهة بالسيارة
الذهاب في رحلات مثيرة بالدراجات
السماح بالجلوس في المقاعد الأولى
الملابس الجديدة
مشاهدة التليفزيون
السماح بمشاهدة الفيديو
السماح بألعاب الفيديو

السماح باستخدام التليفون

الإتيان بقنينة مرمرية

عمل الفشار

التيقظ في وقت متأخر بأيام الإجازات

قضاء بعض الوقت بمنزل صديق

قضاء الليل بمنزل صديق

مجيء بعض الأصدقاء إلى المنزل

السماح بعمل حفلات غير صاخبة

تدبير خيمة بها كل وسائل الراحة

إقامةمعكسر في الفناء الخلفي للمنزل

الغناء وعزف الموسيقى

رحلات خاصة

الذهاب لزيارة الأقارب

عمل طائرات ورقية

الخروج للسباحة أو الصيد أو التزحلق أو لعب البولينج

لعب الجولف بالملعب المصغر

الذهاب إلى السينما

الذهاب إلى حدائق الحيوان ، أو المتنزه أو المتحف أو المكتبة

الخروج لتناول وجبة خفيفة خارج المنزل

إطلاق الحرية للطفل في اختيار المطعم

تناول البيتزا

التربيت على ظهر الطفل أثناء الاستحمام

أو وضع الألعاب في حوض الاستحمام

اللمس الرقيق على شعر الطفل

المساعدة في إعداد الوجبات أو الفاكهة بعد الطعام
المساعدة في ترتيب الأشياء بالمنزل
مساعدة الأب أو الأم بإبداء الرأي تجاه بعض الأشياء
الدعوة إلى طعام أو آيس كريم
وضع ملصقات بها وجوه ضاحكة
لصق نجوم على الحائط أو إبداء ملاحظات بما يراه بالمنزل
إعطاء الأولاد بعض النقود أو مكافأة أو مبلغ من المال تم إدخاره
إعطاء الطفل وعاء رائعًا ر وبه مكافأة له

قائمة بالمحفزات للأطفال الذين تجاوزوا الثانية عشر

(العديد من المحفزات المدرجة سابقاً سوف تتلاءم ايضاً مع هذه السن)

المجاملات والمدح
بعض الأنشطة مع الأصدقاء أو الذهاب إلى المراكز التجارية أو التسوق
تخصيص وقت للكمبيوتر أو تخصيص حساب مدخر لاستخدام الإنترنت
ملابس جديدة
استخدام أدوات التجميل وعمل تسريحات حديثه
الوجبات الخفيفة
نقود أو مكافأة أو القيام بعمل ما مقابل مكافأة مالية .
تقديم مكافأة أسبوعية
السماح بإبداء الآراء في الأمور المنزلية أو تعزيز وتنمية هواياتهم
السماح بدعوة صديق على الغداء أو العشاء

الخروج مع صديق لتناول الغداء أو العشاء
حرية الاختيار لعمل من أعمال المنزل والقيام به
قضاء بعض الوقت على انفراد أو السماح بالقيام بالأشياء دون مساعدة، أو اختيار الوقت.
السماح بالاستيقاظ في وقت متأخر عن السماح للإخوان أو الأخوات الأصغر سنًا
الموسيقى، وقت الاستماع إلى الكاسيت، أو شرائط الفيديو أو اسطوانات الكمبيوتر
الأدوات المدرسية
عدم الممانعة في اقتناء حيوان أليف
رحلات مع المدرسة أو النادي
الانضمام إلى حفلات راقصة أو أمسيات ساهرة أو إعطاء مواعيد لبعض الأصدقاء
تحديد وقت خاص للتحدث بالتليفون
السماح بوجود تليفون خاص
الذهاب إلى ساحات التزحلق
حضور الأحداث الرياضية الكبيرة
ألعاب الورق
تعلم قيادة السيارات أو الاستخدام الشخصي للسيارة أو تعيين سائق خاص بالسيارة
السماح بمحاولة إصلاح السيارة عند تعطلها أو استخدام أدوات الإصلاح الخاصة بالسيارة
تقليل الأوقات المحظور بها الخروج من المنزل
حضور الحفلات الموسيقية

الاشتراك في طبخ الطعام

تزيين حجراتهم الخاصة

إطلاق الحرية في اختيار الأوقات التي تناسبهم للقيام بحصتهم في أعمال المنزل

الذهاب مع الآباء إلى جلسات العمل الخاصة بهم .

الفصل السابع

الجداول والعقود

قم بتعزيز وتقوية القدرة لدى الأولاد على تحمل المسؤولية باستخدام جدول أو عقد. فالجداول هي شكل من أشكال الاتفاقية التي تتم بين الآباء والأبناء. والعقود هي عبارة عن اتفاقية مكتوبة تعقد بين الآباء والأبناء، إن الجداول والعقود تعطيك القدرة على التركيز على الأهداف المرجوة، وتساعدك في الحفاظ على الأهداف التي توصلت إليها، وتعطيك القدرة على تقييم السلوك الذي تم تحسينه والذي يحتاج إلى المزيد من خطط التحسين. إن الجداول مفيدة جداً للأطفال الذين تعدوا الثانية عشرة، ويُفضل استخدام العقود مع من هم أكبر سناً.

جدول بسيط

إن وجود الجدول أمام أعين الأبناء يعد بمثابة المحفز على أن يكونوا ذوى سلوك قويم والجداول أيضاً تحثك على البحث عن السلوكيات الجيدة، وتوجد تفاعلات إيجابية بينك وبين أولادك، وتساعد على إيجاد مناخ أسري صحي، وتحث على العمل الجماعي. وتزود الجداول كل من الأبوين بطريقة سلوكية متماثلة. وهذا يزيد من التماسك بين الأبوين.

استخدم جدولاً لتعزيز السلوك الجيد. فابدأ بتحديد السلوكيات التي تريد الزيادة منها. ثم ادرج كلاً منها في الجدول. وعندما يتصرف ابنك حسبما تريد، ضع وجهًا مبتسمًا مثلاً في مربع بالجدول. وفي نهاية كل يوم، أضف عدداً من الوجوه والنقاط أو علامة الجمع أو الملصقات الصغيرة أو أية علامة أخرى تتساوى جميعها في هذا الأمر. وإنّ منح الجوائز على الجدول يكفي لإرضاء البعض من الأطفال دون اللجوء إلى محفزات أخرى، لكن بعض الأولاد يكونون في حاجة إلى محفزات أقوى مما يوجد بالجدول.

قم بوضع الوجوه المبتسمة رمزاً على المكافأة أو المحفز، كأن يرمز كل وجه إلى دقيقة أو دقيقتين كزيادة في وقت قراءة القصص أو وقت اللعب أو زيادة في وقت اللعب قبل النوم، وهناك بعض الأولاد يفضلون جائزة لكل يوم بجانب ما سيحصلون عليه مقابل أسبوع من السلوك الجيد. ويمكن أن يشير كل وجه مبتسم إلى وقت اللعب في نهاية اليوم، ثم تحصى الوجوه جميعها على مدار الأسبوع كاملاً، فقضاء الليل مع صديق يتطلب وضع خمسة عشر وجهًا مبتسمًا. وإليك نصيحة، تحلَّ بالمرونة. وافعل ما هو أفضل.

وهذا جدول (جيني)

☺ = كل وجه يشير إلى زيادة دقيقتين في الوقت المخصص لقراءة القصص

السلوك	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأحد
مشاركة ألعابها	☺☺	☺☺☺	☺☺☺	☺☺☺☺	☺☺☺	☺☺☺	☺☺☺☺
إطاعة الأوامر عند تلقيها لأول مرة	☺☺☺☺	☺☺	☺☺☺	☺☺☺	☺☺☺☺	☺☺☺	☺☺☺
الحاصل اليومي	٦	٥	٦	٧	٧	٦	٧
الحاصل الأسبوعي	٤٤						

اقرن دائمًا المحفز بجملة تشجيعية فهذا ضروري للوصول إلى هدفك لكنه أكثر أهمية لتنمية تحمل المسؤولية لدى الأطفال، واهدف إلى المكافأة الذاتية كأن تقول: «لقد كان أسبوعك عظيمًا وإنني لسعيد بأن ترينا تستطيع قضاء ليلتها بحرية. وأود أن تكوني فخورة بنفسك الآن».

اختر سلوكيات من شأنها زيادة فرص النجاح، ولا تقحم بالجدول سلوكيات تسبب المشاكل، فسوف يجد الولد أنَّ الجدول مستحيل التنفيذ، ولكن قم باختيار سلوكيات بسيطة وممتعة. يمكنك أيضًا تبديل أو تغيير هذه السلوكيات، ويمكنك وضع جدول به سلوكيات ترتَّب حسب الأولوية. قم بالتأشير على اثنين أو ثلاثة من السلوكيات المدرجة بالجدول، فهذا يحافظ على كون الأشياء مسلية وممتعة.

ليكن بالجدول جزء خاص بالنقاط الإضافية في كل مرة يؤدي فيها ابنك شيئًا مميزًا، وعندما تتبين جهدًا خاصًا أضف وجهًا مبتسمًا، فالأطفال يستجيبون أكثر لهذه الوسيلة. يمكنك أيضًا استخدام مثل هذه الجداول لتحسين إتجاه خاص لدى طفلك. مثل جعل (كريج) يلتزم الأدب في حديثه مع أخته. وفي كل مرة يقوم فيها (كريج) بذلك، قم بمفاجأته وأضف وجهًا بجدوله، وأخبره أنك تقدر التزامه بالأدب.

إن محصلة الأمر هي أنك تريد أبناءك أن يعملوا لعدة أيام أو لأسبوع قبل حصولهم على المكافأة، وتريدهم أن يعرفوا أن المكافآت تتطلب العمل الجاد. ابدأ الأمر بمكافآت في نهاية كل يوم، ثم اجعلها في نهاية كل يومين، وهكذا. لقد عملت مع معلمه اعتادت على استخدام مثل هذه الجداول، حيث كان تلاميذها يشترون الجوائز لبعضهم البعض تبعًا لما يحصلون عليه من نقاط مقابل سلوكهم الجيد، وبعد عدة أسابيع، أصدرت لتلاميذها قرارًا بأنهم في حاجة إلى المزيد من العمل الجاد. ثم أعطتهم درسًا عن الغرور وزادت من ثمن الجوائز التي سيشترونها.

إن بعض الآباء يمدون أبناءهم بقائمة تتضمن عدداً من المحفزات، ويتطلب كل محفز عدداً محدداً من النقاط، كأن يتطلب تأجير فيلم يشاهدونه على جهاز الفيديو عشر نقاط، أو يتطلب عمل الفيشار عشر نقاط، أو تتطلب استضافة صديق بالمنزل خمس عشرة نقطة. هذه الوسيلة تعلم الأطفال أن يدخروا نقاطهم، وتعلمهم أيضًا أن السلوك الجيد والعمل الجاد يتطلبان تحمل المسؤولية مقرونة بالحرية. فقم بالمحافظة على زيادة اهتمام الأطفال والتحفيز من خلال تغيير المحفزات من حين لآخر، ثم قم بإضافة محفزات جديدة للقائمة كل عدة أسابيع، وللحصول على بعض المحفزات التي تريد استخدامها، ألق نظرة على قائمة المحفزات المدرجة بنهاية الفصل السادس.

قم بتطوير الجداول لمرة واحدة في كل اسبوع، ويمكنك تحديد الفترة التي تقوم فيها بتطوير الجدول بمدة تتراوح ما بين خمسة أو ستة أو سبعة أيام. فبعض الآباء يستخدمون الجداول خلال الأيام التي يكثر بها العمل فقط ويستخدمها الآخرون طوال أيام الأسبوع السبعة لرفع مستوى التوافق السلوكي ولك الاختيار بين ما يظهر نفعًا بالنسبة لك، وبعض الآباء يستخدمون في عمل هذه الجداول الورق المقوى والأقلام ذات الفنط العريض التي يمكن إزالة كتابتها، بحيث يمكن إعادة استخدامه كل أسبوع، وهناك بعض الآباء يرسمون الهيكل الجدولي على الورق فقط ويقومون بتصويره عدة صور. والبعض الآخر يقومون بعمل الجدول عن طريق الكمبيوتر، حيث يمكنهم تغييره وطبع نسخة جديدة لكل أسبوع.

قم بتطوير الجداول بالاشتراك مع أولادك، فمشاركة (دول) لأولاده سمحت لهم بحرية التصرف تجاه الجدول بشكل سليم، دع الأولاد يضعون التصميمات والألوان لجداولهم، ودعهم يقترحون بعض السلوكيات والمحفزات فالمشاركة تخلق لديهم الاهتمام والحماس للسلوك القويم.

إن الجداول تمدك بوسيلة تقوية فورية، حيث يمكنك لفت نظرهم إلى سلوك جيد. وعندما يسلك طفلك سلوكًا طيبًا، أضف وجهًا مبتسمًا، فالجداول تفيد الأطفال بما تتوقعه منهم وما يمكنهم توقعه منك، وهي تشجع الأطفال على التذكر الدائم للقواعد. يمكنك استخدام الجداول لإعادة توجيه طفل بدأ في إتباع سلوك سيء:

«أكسل، أريدك أن ترى شيئًا قبل أن تقحم نفسك في المشكلة، فانظر إلى جدولك، ولتر كيف أنصت جيداً لما يقال لك، انظر كيف تحسن سلوكك. إنني أعرف أنك تفتخر الآن بذاتك. وأعرف أنه بإمكانك القيام بقرار أفضل، فأنا أثق بتصرفاتك».

وإليك الطريقة الخاطئة فى معالجة مثل هذا الأمر: «لا أعرف لماذا لا يمكنك اتباع سلوك سوى لأكثر من ثلاثة أيام. فمن المفترض أن يقوم هذا الجدول بتقويم سلوكك».

إن الجداول تجنبك المناقشات، فالتوقعات المكتوبة والنتائج لا تسمح بوجود فرصة لسوء الفهم، حيث يمكن لطفلك أن يدرك ما فعله وما لم يفعله. إنها تعلم الأطفال تحمل المسؤولية، وتُرى طفلك كيف يتصرف، وتعطية التغذية الاسترجاعية عن سلوكه، وعندما يتصرف طفلك بشكل طيب يظهر الجدول تقدمًا، ومما يخلق شعوراً بالنجاح ويزيد من التحفيز، وعندما لا يجيد طفلك التصرف، سيظهر الجدول السلوكيات المحددة التي يحتاج الطفل إلى تحسينها ويمكن لكل منك وطفلك التركيز على السلوك الذي يحتاج إلى تحسين.

جدول لتحفيز الجهد داخل المدرسة

إن بعض الآباء قد استخدموا الجداول لتحسين السلوك الدراسي لدى أولادهم. اذا ما طلب المدرس العون منك فاجعله يرسل ملاحظاته

اليومية إليك . فإن ظفر ابنك بيوم طيب ، يمكنه أن يكسب نجومًا إضافية ويمكنك أن تكون أكثر تحديداً للسلوك المدرسي : على سبيل المثال ، اتباع القواعد المدرسية أو إنهاء جميع الواجبات أو تقديم واجباته في موعدها .

السلوك	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
الاستماع للأوامر عند تلقيها لأول مرة	★★ ★★ ★★	★★ ★★ ★★	★★ ★ ★★	★★ ★ ★★	★★ ★★ ★★	★★ ★★ ★★	★★ ★★ ★★
التحدث بأدب	★★ ★★ ★★	★★ ★★★ ★★	★★ ★ ★★	★★ ★★ ★★	★★ ★★ ★★	★★ ★★ ★★	★★ ★★ ★★
الحصول على يوم جيد بالمدرسة		★★ ★★★ ★★	★★ ★★ ★★	★★ ★ ★★	★★ ★★★ ★★	★★ ★★ ★★	
النقاط الإضافية	★★ ★★ ★★	★★ ★ ★★	★★ ★ ★★	★★ ★★ ★★	★★★ ★★ ★★★	★★★ ★★ ★★★	★★ ★★★ ★★
الإجمالي اليومي	١٨	٢٥	٢١	٢٢	٢٧	٢٦	٢٠
الاجمالي الأسبوعي	١٨	٤٣	٦٤	٨٦	١١٣	١٣٩	١٥٩

إن مدرس (دانا) يرسل ملاحظاته يوميًا إلى المنزل ، وتتمكن (دانا) من الحصول على ثلاث نجمات كل يوم عن الثلاثة سلوكيات المدرجة بجدولها . فهل يقوم مدرس طفلك بإعطائه النجوم ويضمنها طفلك جدول بالمنزل .

القوائم الكاملة

من الممكن استخدام الجدول كقائمة كاملة بالمحفزات ، فقم باستخدام القائمة حينما تطلب من طفلك القيام بمهمة متعددة الأجزاء . فالقوائم تساعد على النجاح بفضّ مجموعة السلوكيات المعقدة إلى مجموعة

سلوكيات بسيطة فلا يبدو الأمر في أعين الأطفال صعب التحقيق، فقم باستخدامها مع روتين الصباح المعتاد أو وقت النوم أو تنظيف حجرات النوم أو أعمال المنزل في إجازة نهاية الأسبوع.

السلوك	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
وضع الملابس المتسخة بمكانها	✓				
غسل أسناني	✓				
الاستحمام	✓				
دخول المرحاض	✓				
القراءة لمدة ٢٠ دقيقة	✓				

إن القوائم تكسب الأطفال كيفية أن يكونوا مسؤولين وكذلك تعلمهم أشياء عن سلوك الراشدين وهناك العديد من الأحداث غير المثيرة والمحبطة والمتكررة في حياتنا، إلا أننا نقوم بوظائفنا لنحافظ على النظام بحياتنا. وهذه أفضل الوسائل لتعليم الأطفال أن يتحملوا مسؤولياتهم منذ الصغر. إن القوائم الكاملة بالمحفزات ربما تكون أو ربما لا تكون متضمنة مكافآت أخرى، لأن بعض الآباء لا يعتقدون أنه من الحكمة استخدام المكافآت لتعليم الأطفال أشياء مثل الأعمال المنزلية، بينما يعتقد الآخرون بأنه من الحكمة استخدام هذه الوسيلة مع الأطفال، لذا قم باستخدام ما تراه مجديًا مع أطفالك.

العقود

إن العقد عبارة عن اتفاقية مكتوبة بينك وبين طفلك تحدد ماتطلبه من ابنتك أو ابنك من سلوك وما يطلبه ابنك منك. العقود ذات فائدة كبيرة لمن هم في سن المراهقة، ويمكن استخدام العقد لنفس الأغراض المستخدم من أجلها الجداول كسلوكيات الأطفال بالمدرسة، أو قوائم السلوك

بالمنزل، أو الأعمال المنزلية. يمكن أن يتشابه العقد مع الجدول بدرجة كبيرة، فلقد عملت مع العديد من المراهقين الذين كانت عقودهم تتشابه كثيراً مع الجداول مع جميع الجوانب عدا أن كلمة (جدول) تغيرت وأصبحت (عقداً) في أعلى الصفحة المدون بها العقد، بيد أن كلمة (عقد) تروق للآذان أكثر من كلمة (جدول) فمن الممكن أن يبدو العقد كالجدول، أو يمكن أن يكون عقداً حقيقياً.

كن محدداً عندما تقوم بكتابة عقد فلا تقل: «إن (كورتن) سوف تكون مطيعة لمدة أسبوعين». وكن موضحًا لكلمة (مطيعة) لأن التوقعات السلوكية المكتوبة بوضوح لا تكون مجالاً للمناقشة، فطور عقداً لكل أسبوع أو أسبوعين في كل مرة.

إن العقد يعلم المراهقين تحمل المسؤولية ويعطيهم المحفز والاتجاه الصحيح، فهم يتعلمون ما يفعلونه وسبب أهميته. إن العقود تحث المراهقين على الاختيار الصحيح، وتساعدهم على الشعور بالنضج والأهمية.

عقد بين الأب وكورتني

توافق كورتني على:

١ - عمل جميع واجباتها المدرسية في الوقت المحدد.
٢ - المداومة على نظافة حجرتها.
٣ - المساعدة في تحضير الغذاء يومي الاثنين والأربعاء.
٤ - تنظيف الجراج يوم السبت.

في نهاية أسبوعين، سوف تحظى «كورتني» بحفله ساهرة مع دعوة ثلاث من صديقاتها داخل حجرتها.

يوافق الأب على:

١ - أن يوقظ صديقات «كورتني» قبل الساعة السابعة.
٢ - السماح للفتيات بالاستماع إلى الموسيقى.
٣ - شراء البيتزا.
٤ - استئجار فيلم لمشاهدته على جهاز الفيديو.

التوقيع ________ (كورتني)
التاريخ ________
التوقيع ________ (الأب)
التاريخ ________

إن الجداول والعقود تمنح أبناءك القدرة على التخطيط لأهداف طويلة الأجل. وافترض أن ابنتك تريد ثوبًا خاصًا جديدًا، فإن شراءه قد يتطلب من ابنتك أن تعمل بجد لعدة أسابيع أخرى. إن وضع السلوكيات والأعمال المنزلية في جداول وعقود يعطيك وابنتك القدرة على متابعة تقدمها نحو هدفها الذي تريد تحقيقه.

أهم عشرة أسباب لاستخدام الجداول والعقود

إن الجداول والعقود:

١٠ – تقوي خطتك التحسينية وتوجد إطاراً لإتفاق سلوكي جيد بينك وبين طفلك.

٩ – تمنحك القدرة على التركيز على الاتجاهات والسلوكيات المحددة والإيجابية ذات الأولوية.

٨ – تمد بتسجيل مكتوب تستطيع من خلاله تقييم التقدم الذي تم تحقيقه.

٧ – تعد باعثًا مرئيًا على التوافق والتماسك، وتعطي كلاً من الوالدين نفس الوسيلة في المعالجة.

٦ – توفر مناخًا أسريًا إيجابيًا، وتشجع كل فرد على العمل الجماعي.

■ – يمكن استخدامها لإعادة توجيه السلوك غير الملائم وتساعد على تحسين أوضاع الأيام الرديئة.

٤ – تشجع الأطفال على تذكر القواعد وتعلمهم تحمل المسؤولية.

٣ – تخلق شعوراً بالنجاح والحماسة الذاتية، التي تبنى تكوين الرأي من الذات.

٢ - تمد الأطفال بالتغذية الاسترجاعية الإيجابية والفورية في إنجازاتهم.

١ - تمد الآباء بالتغذية الاسترجاعية الإيجابية والفورية في إنجازاتهم.

دليل عمل الجدول

قم بعمل الجدول مع طفلك (تحت قيادته).

لا تفرط من السلوكيات الشاقة على طفلك بالجدول.

حافظ على زيادة مستوى الاهتمام عند طفلك بتغيير السلوكيات ذات الأولوية بين حين وآخر.

دعم طفلك بقائمة من المحفزات، ولتر الجدول التالي لأخذ بعض الأمثلة.

قائمة نهاية الأسبوع

قضاء الليل حتى الصباح مع صديق	١٥ نقطة
عمل الفيشار	١٠ نقاط
شراء البيتزا	٣٠ نقطة
استجار فيلم للمشاهدة	١٠ نقاط
لعب الجولف بالملعب الصغير	٢٥ نقطة
تناول الغذاء خارج المنزل	٣٠ نقطة
شراء اسطوانة ليزر جديدة	٣٠ نقطة
الذهاب لحديقة الحيوان	١٥ نقطة

الفصل الثامن

كيفية استخدام القواعد والنتائج

إن القواعد تخبر أطفالك بما تطلبه منهم من سلوك. والقواعد هي التوقعات والتوقعات ترشد الأطفال إلى اتخاذ قراراتهم. هناك ثلاثة عوامل لا بد من مراعاتها عند إعداد التوقعات أو القواعد، فالتوقعات لا بد وأن تكون: محددة ومنطقية ومحفزة.

وتكون التوقعات محددة عندما تتعلق على الخصوص بما ينبغي على الأطفال فعله وما لا ينبغي فعله، وأغلب الآباء لا يعطون أبناءهم توقعات واضحة ومحددة. فأن تقول: «نظف حجرة نومك مرة كل أسبوع» ليس بالأمر المحدد. ولكن بالتحديد يكون:

تنظف حجرة النوم كل يوم سبت صباحًا وقبل الظهيرة.

القائمة:

- جميع الملابس المتسخة توضع في سلة الملابس.
- جميع أثاثات المنزل تنظف وتلمع.
- تنظف السجادة بالمكنسة الكهربائية.

- ❑ تبدل الملاءات بأخرى نظيفة.
- ❑ توضع جميع الألعاب بصندوق الألعاب.
- ❑ توضع الملابس النظيفة بأماكنها.

ألق نظرة على التوقعات من وجهة نظر أبنائك فعبارة «نظف حجرتك» يمكن أن تكون غامضة وغير واضحة، لذلك ربما تبدو المهمة صعبة التحقيق أمام طفلك، فالقائمة تعطي طفلك خطوات محددة للقيام بالمهمة مرة واحدة في وقتها المحدد.

لا بد أن تكون التوقعات منطقية. هل يستطيع طفلك تطبيق القاعدة أو التوقع؟ القائمة السابقة محددة، ولكنها غير منطقية بالنسبة لطفل في سن الثالثة من عمره، حيث يمكنك أن تتوقع من طفل صغير أن يضع الملابس والألعاب في أماكنها، ولكن لا يمكنك توقع أن يقوم بكنس السجادة أو تغيير الملاءات.

التوقعات والقواعد لا بد وأن تكون محفزة. يمكنك رؤية حجرة طفلك حينما تكون نظيفة، إن القائمة لمحفز، وكثير من الآباء لديهم توقعات غير محفزة وهذا يحدث غالبًا مع من هم في سن المراهقة. «قد لا تشترك مع نيكول مرة أخرى» عبارة غير محفزة. فأنت لا تستطيع متابعة ابنتك في المدرسة، ولا تستطيع مراقبة جميع الأماكن التي ترتادها مع (نيكول). ربما يكون أكثر تحفيزاً لمنع (نيكول) من الحضور إلى المنزل، فتقول: «لا تدعي (نيكول) إلى زيارة منزلنا».

إن عدداً قليلاً من التوقعات والقواعد المتطورة جيداً تكون أفضل من كثيرة رديئة التطور، فقم بوضع مجموعة من القواعد، وليكن بها قاعدة للتعاون وأخرى لإطاعة الأوامر عند تلقيها لأول مرة أو قاعدة لاتباع التوجيهات، وقاعدة أخرى عن الروتين الصباحي والمسائي، وقاعدة عن الأعمال المنزلية. وأخرى عن أوقات أداء الواجبات المدرسية.

فإن القواعد تساعدك لتكون أكثر توافقًا وملاءمة. إنها تساعدك على التركيز على السلوكيات ذات الأولوية.

النتائج تعلم الأطفال كيفية اتخاذ القرار

إن الأطفال يحققون نتائج إيجابية لاختيارهم اتباع القواعد، ونتائج سلبية لعدم اتباعهم للقواعد. إن النتائج تعلم الأطفال كيف يصوغون قراراتهم، فالقرارات الجيدة تتبعها نتائج إيجابية، بينما القرارات الرديئة تتبعها نتائج سلبية. إن النتائج تعلم الأطفال أن هناك سببًا وله نتيجة فيقول الطفل لنفسه: «هذا ما حدث عندما اخترت هذا السلوك».

إن النتائج لا بد أن تكون محددة ومنطقية ومحفزة، والنتيجة تكون محددة عندما يدرك الطفل تبعات سلوكه فيقول لنفسه: «ان إخترت هذا الفعل فستكون هذه هي النتيجة». وتكون النتائج منطقية عندما تمثل شيئًا مفهومًا، وأغلب الآباء يكونون أكثر منطقية عندما يكونون في حالة سرور.

لا بد أن تكون النتائج محفزة. اختر نتائج تكون تحت سيطرتك. ذات مرة سألني طبيب نصيحة، فقد وعد طفله ذا الثانية عشرة من عمره (أي شيء يريده إذا ما أدرج اسمه في لوحة الشرف بالمدرسة). وقام الطفل بتحقيق ذلك وطلب من أبيه دراجة بخارية للشاطئ فأخبرت الأب بأنه تملص من وعده لابنه بسهولة ولكن كان من الممكن للصبي أن يطلب سيارة (بورش) بدلا من الدراجة. فلا تعد بأشياء لا تستطيع تلبيتها فقط لمجرد إثارة الحماس عند الطفل.

هذه قصة روتها أم حدثت لها في فترة مراهقتها، وهي أن والدها وعدها بسيارة إذا ما تحسنت بالمدرسة، وتذكرت متسائلة: «هل أنا سيئة وكسولة لدرجة تجعل والدى يضطر لأن يعدني بسيارة حتى أتحسَّن؟».

وكان وعد والدها صادراً عن نية حسنة، ولكنه أتى بنتيجة عكسية. إن الوعد بسيارة كان شيئًا مبالغًا فيه مما جعلها تشعر بشعور سيئ بدلاً من أن يشجعها ذلك.

إنه قرارك

استخدم القواعد والنتائج لتعلم أطفالك أن التصرف بطريقة تنم عن تحمل المسؤولية هو أمر بمحض اختيارهم. واختياراتهم تحدد نتائجهم، وليس اختيارك أنت.

«ستيفاني» أريدك أن تكوني بالمنزل من أجل العشاء كل يوم عند الساعة الخامسة. سوف أثق بوجودك في موعدك المحدد، فقد أظهرت مؤخراً قدراً كبيراً من تحمل المسؤولية وسوف تكون هذه فرصة تثبتين فيها نضوجك». بذلك تعطي الأم لـ (ستيفاني) حافزاً للتواجد بالمنزل في الموعد المحدد تمامًا. «إن امتثالك للمواعيد تمامًا، يمكنك من البقاء ليلاً لمدة نصف ساعة فوق الوقت المحدد والخروج في اليوم التالي للعب». ومن ناحية أخرى تشرح الأم العقوبة إذا ما حدث العكس فتقول: «إن اخترت أن تكوني متأخرة، ستذهبين للنوم في موعدك المنظم ولن تحظى بوقت للعب في اليوم التالى، فهذا قرارك». وتوافق (ستيفاني) على ذلك.

عندما تكون (ستيفاني) بالمنزل في الموعد تمامًا تثنى الأم عليها. أما إذا تأخرت (ستيفاني) عن موعدها لقالت الأم: «إنني أسفة جداً على تأخرك يا (ستيفاني) من السيء أنك ستحرمين من النصف ساعة الأخيرة من مشاهدة برنامجك المفضل هذه الليلة. كنت أود فعلاً أن تشاهديه».

لك الآن أن تلاحظ كيف تضع هذه الخطة المسؤولية على عاتق (ستيفاني)، وليس على عاتق الأم، مع استيفاء الأم لشخصيتها اللطيفة، فهى تبدو فى شكل المحفز لـ (ستيفاني)، فإن (ستيفاني) تختار النوم

مبكراً عندما تختار التأخير عن الموعد. عندما تصبح التوقعات والنتائج في مجموعة واحدة، تمسك والتزم بها، ولكن تحلَّ بشيء من المرونة قبل وضع توقعاتك، وليس بعد خرق ما اتفق عليه.

النتائج الواقعية

لقد قرأت عن النتائج المادية والنتائج التحفيزية في الفصل السادس، أما النتائج الواقعية فتحدث بطريقة طبيعية، فالطفل الذي يرفض الطعام يصير جائعًا، والذي يرفض الاستحمام تفوح منه رائحة جسمه، فعندما يبدأ زملاء المدرسة بالتعليق، سيبدأ في الاستحمام. إن النتائج الواقعية لها تبعاتها الإيجابية، فالطفل الذي يذاكر بجد يحصل على درجات جيدة، والذي يقوم بالاشتراك في الأعمال المنزلية يحصل على مكافأته، والشاب الذي يمارس التدريبات الرياضية يشعر بصحة جيده. إن النتائج الواقعية تعلم تحمل المسؤولية واتخاذ القرار السليم لأنها تسمح للأطفال باستيعاب الدروس المستفادة من السلوك من العالم الحقيقي المادي، فقم باستخدام النتائج الواقعية كلما كانت الفرصة ممكنة.

عندما تكون التوقعات صعبة جداً، يفقد الأطفال التشجيع، فلا تتوقع من الأطفال أن يصلوا إلى درجة كمال السلوك، وعندما تكون التوقعات سهلة جداً، يتطور سلوك الأطفال، وتكون التوقعات ملائمة عندما يضطر الأطفال لبذل جهدهم دون الوصول إلى مرحلة محبطة.

إن السلوك يعد بمثابة الاختيار، فقم بإخبار أطفالك كيف تتوقع منهم أن يتصرفوا، ثم تابع النتائج الملائمة، والتزم بهذه الوسيلة، فسوف يقوم أطفالك بقرارات سديدة، وسوف يختارون السلوك الذي ينم عن تحمل المسؤولية.

الفصل التاسع

كيف تستطيع التنبؤ

لكي تكون لديك القدرة على التنبؤ، فهذا يعني التخطيط، والحياة تكون اسهل عندما تخطط للمستقبل، وكثيرمن المشاكل التربوية يمكن تجنبها مع القليل من التخطيط السليم، الذي يساعد على الاستفادة من أيه ميزة نختص بها أولادنا، ألا وهي خبرتنا. إننا لا نتحلى بذكاء أكثر من أولادنا، لامتلاك أولادنا الكثير من الوقت والطاقة فلو قمت بالتخطيط، فسيقل عدد المشاكل التي تواجهها.

التوقع

افترض أنك تصحب أبناءك لتناول البيتزا خارج المنزل. وأنك تعلم أن المطعم سيكون مزدحماً، وهناك العديد من العاب الفيديو وأوجه تسلية أخرى غالية وأنت تريد المتعة لأولادك، لكنك لا تريد إهدار وقتك في ملاحقتهم في أرجاء المكان. تلك مشاكل تربوية، أفينبغي على أن أدعهم يلعبون قبل تجهيز البيتزا؟ وكم عدد الألعاب التي أسمح لهم بلعبها؟ وأية مدة ينبغي أن تمكثها بعد تناول البيتزا؟ فلك أن تفكر في ذلك كله مسبقاً، ثم أخبر أطفالك بما تتوقعه من سلوك يصدر عنهم. ضع القواعد قبل

الخروج من المنزل، ودعهم يعرفون ما يحدث إن لم يتعاونوا وما يحدث إذا ما تعاونوا معك لإيجاد سلوك جيد:

«كان اسبوعكم مليئًا بالأعمال الجيدة، لذلك سنخرج لتناول البيتزا بالمطعم، يمكنكم اللعب باثنتين من ألعاب الفيديو بينما ننتظر تحضير البيتزا. وإذا أطعتم تعليماتي، فسيمكنكم اللعب باثنتين أخريين بعد تناول الطعام. فأنا أريدكم أن تلعبوا، ولكن أريد منكم سلوكًا جيدًا، وإن أديتم عملاً جيداً هذه المرة، فسوف نكرر هذا الأمر يومًا ما مرة أخرى. إن الأمر يتوقف عليكم، فهيا استعدوا للخروج في غضون عشر دقائق».

إن المشاكل المتوقعة هي أنك تعلم بالأماكن التي يصدر فيها سلوك سيء من أطفالك مثل: السوبر ماركت أو منزل الجدة. فإن كنت تتوقع وجود مشكلة ما، تحدث إلى أطفالك قبل مغادرة المنزل، وأخبرهم بما تتوقع منهم من سلوك وما يمكنهم توقعه منك في المقابل.

أمعن النظر في السلوك السيء لأطفالك، ما هي المشاكل المتكررة؟ وماذا يمكنك فعله لمنع هذه المشاكل في المستقبل؟ فإذا ما كان أطفالك يتجادلون باستمرار فضع خطة لمنع هذه المجادلات، وإن لم يكن ابنك المراهق متحمسًا للسلوك الجيد بالمدرسة، فضع خطة تشجعه وتحفزه عليه.

التنبؤ عند التسوق

إن مصاحبة الأطفال أثناء التسوق ليس بالأمر السهل، فالأطفال يريدون شراء أي شيء تقع أعينهم عليه، والمحال تشتهر بترتيب أشياء داخلها بحيث تكون في مجال رؤية الأطفال سهلة الوصول، فعلم أطفالك أنه لا يمكنهم الحصول على كل ما يرون بأعينهم. عندما تجاوز

(أنتوني) الرابعة من عمره كنت قد أخذته في رحلات تدريبية على التسوق وشرحت له القواعد والتعليمات قبل مغادرة المنزل.

«هل تريد الخروج معي إلى محل الألعاب؟».

«بالتأكيد يا أبي».

«نحن ذاهبان لنرى ونلعب، لكننا لن نشترى شيئًا».

«ماذا تعني؟».

«يمكننا الذهاب واللهو. لكن اليوم ليس للشراء. أمازلت تريد الذهاب؟».

«بلى».

فنحن كنا سنذهب إلى محل الألعاب للهو ونغادره دون شراء أي شيء وكان أنتوني حراً بأن يطلب شراء أى شيء ليرى إن كنت متذكراً أم لا، وأخبرته أنه ليس بيوم الشراء، وربما تسنح الفرصة في يوم آخر. وهذه الرحلات الشرائية التدريبية نقوم بها شهريًا، فما أعلمه فقط هو أنه لا يمكن أن يشترى كل ما تقع دائمًا عينه عليه ولكن الأمر يتضمن شيئًا من الترفيه والتسلية.

التخطيط من أجل سلوك جيد

إن الدليل التخطيطي التالى يضم العديد من الأفكار الواردة بهذا الكتاب خلال مجموعة من الطرق المحدده، وهذه طريقة تدريجية للتخطيط، فاتبع هذه الخطوات، وسوف يتحسن السلوك.

الخطوة الأولى: تحديد الهدف

كيف تحب أن تكون الأشياء؟ وما التغييرات التي تريد رؤيتها في أولادك؟ عند تحديد الهدف، ضع قرارك طبقًا لعاملين. الأول، اختر

هدفًا يقدم فرصة كبيرة للنجاح. لا بد من نجاح خطتك الأولى لأن النجاح يؤدي إلى نجاح أكثر. لا تبدأ بسلوك سيء يكون من العسير معالجته. الثاني، اختر هدفًا يدعم النجاح للعائلة بكاملها، فسوف يشجع هذا على خلق مناخ أسرى إيجابي.

الهدف: استمرار التواؤم بين (داني) و(أليسون).

الخطوة الثانية: عمل قائمة بسلوكيات محددة تريد زيادتها أو الإقلال منها.

ماذا يعنى التواؤم بين كل من (داني) و(اليسون)؟ وماذا تتوقع أنت؟ وهذه هي السلوكيات الأولية لديك.

١ - *التقليل* من مجادلة كل منهما للآخر.

٢ - *التقليل* من مضايقة كل منهما للآخر.

٣ - *الزيادة* من مشاركتهما لبعضهما البعض في ألعابهما.

٤ - *التقليل* من تبادل السباب بينهما.

٥ - *الزيادة* من التعاون بينهما.

الخطوة الثالثة: تخيرٌ واحد أو اثنين من السلوكيات الأولية لتغييرها.

اختر سلوكيات يكون من السهل تصحيحها، فالنجاح السريع من الأمور المهمة.

الخطوة الرابعة: لاحظ واحتفظ بتسجيل لما يحدث خلال خمسة أيام.

عندما تكون قد اخترت السلوكيات الأولية، احسب عدد المرات التي يحدث فيها السلوك كل يوم، ولا تقم بفعل أى شيء لتغيير هذه السلوكيات، ولكن قم بملاحظتهم بكل بساطة، فأنت في حاجة لمعرفة عدد المرات التي يقع فيها السلوك قبل تنفيذ بقية الخطة. فسيمنحك هذا القدرة على تقييم نجاحك.

افترض أنك اخترت السلوك (١) و(٣) (داني) و(أليسون) يتجادلان قليلاً، وهما سوف يشتركان في ألعابهما أكثر. قم بحساب وتسجيل عدد المرات التي يتجادل فيها (داني) و(أليسون). وقم بحساب وتسجيل عدد المرات التي يشتركان فيها في ألعابهما. افعل ذلك لمدة خمسة أيام وها هو الجدول:

السلوك	اليوم الأول	اليوم الثاني	اليوم الثالث	اليوم الرابع	اليوم الخامس
المجادلة	٧	٦	٩	٣	٥
المشاركة	١	٠	٢	٠	٠

قم بتحديد المستوى الحالي للسلوك قبل البدء في تطبيق التبعات. وهذا الجدول يخبرنا أن (داني) و(أليسون) يتجادلان بنسبة ست مرات يوميًا. ويشتركان في ألعابهما بنسبة مرة واحدة يوميًا.

وهذه النسب المسجلة مهمة جداً، فهي تظهر مدى فعالية خطتك، فإن لم تقم بتسجيلها، فسوف تعتمد على ذاكرتك وفطنتك. عادة يكون التحسن بطيئًا مع بعض الأطفال، وهناك بعض التحسينات يكون من الصعب التنبؤ بها. عند بدء الخطة، يتجادل كل من (داني) و(أليسون) بنسبة ست مرات يوميًا ولنفترض النتيجة بعد أسبوعين، تتقلص النسبة إلى خمس مرات يوميًا، وهذا يعد تحسنًا بطيئًا، ولكن نستطيع أن نقول إنه تحسنٌ، وإذا ما تركت الأمر لفطنتك وإدراكك، ربما تقول بأن الخطة لا تجدي أو أنها غير ناجحة، وربما تكون مخطئًا في استنتاجك، بل على العكس فهناك بعض التقدم، بالرغم من كون هذا التقدم ضئيلاً إلى حد لا تستطيع معه أن تراه، لهذا فإن تسجيل الأرقام سوف يظهر مدى هذا التقدم.

الخطوة الخامسة: حدد طريقة تدخلك.

ماذا ستفعل لتقوم بتغيير السلوك؟ وما هي المحفزات التي

ستستخدمها؟ وما هي العقوبات التي ستستخدمها؟ قم بعمل قائمة بالمكافآت والعقوبات، واطلب من أطفالك تقديم أفكارهم عند شرح الخطة لهم. ما هي المحفزات التي يريدونها؟ ثم قم باستخدام الجداول والعقود وقوائم تضم العديد من المحفزات ليكون للخطة فعالية أكثر.

الخطوة السادسة: اشرح الخطة لأبنائك

أخبر أطفالك بأهدافك من الخطة. وألق الضوء على السلوكيات الأولية، وقم بوضع القواعد وتبعاتها، و أوضح ما تتوقعه منهم وما يمكنهم توقعه منك بالمقابل، وكن إيجابياً نحو الخطة: فأخبرهم بأن هذا سيجعل الجميع يشعرون بتحسن. أخبرهم أنك تلتزم الجدية نحو ما يوجد بالخطة، أي أنك سوف تستمر في تطبيق العقوبات إذا لم يقع اختيارهم على السلوكيات السوية.

«يا أطفالي، أود التحدث معكم بشأن البرنامج الجديد. من الآن فصاعداً أتوقع منكم عدم المجادلة، وأنكم ستشاركون بعضكم البعض في ألعابكم. فعندما تشتركون في ألعابكم ولا تتجادلون، يمكنكم الحصول على زيادة في وقت قراءة القصص، وإن لم تتبعوا القواعد، فسوف يتم حرمانكم من خمس دقائق من وقتكم، فهذه الخطة سوف تساعدكم على التصرف بشكل سليم والتواؤم مع بعضكم البعض، وأنا على ثقة من أنكم ستنجزون هذه المهمة على أكمل وجه».

منذ تلك اللحظة تنصب مسؤولية الاختيار على (داني) و(أليسون). ويمكن أن تكون الأم شاهدة، ومشجعة لـ (داني) و(أليسون) ليكونا رابحين وناجحين، وعند عدم اتباع الأطفال للقواعد لا تكون الأم في حاجة للدخول في مناقشات مطولة، ولكنها ببساطة تضع النتائج. فهي تنحاز إليهم بطبيعة الأمر وهي ليست بالشخص السيئ، ولا تقرر ما يحدث وماذا تكون العواقب، لكن الأطفال هم الذين يقررون ما يحدث حسب إختيارهم.

عندما يبدي أطفالك تحسنًا سلوكيًا ملحوظًا، قم بتشجيعهم بقدر كبير، وأوضح كيف كانت مهارتهم في القيام بمهمتهم. وألق بتعليقات تزيد من احترامهم وإجلالهم لذاتهم: «إنه لشيء جيد أن أراكما تشتركان مع بعضكما البعض لا بد لكما أن تفتخرا بذاتكما وسلوككما».

الخطوة السابعة: التقييم

هل هذه الخطة مفيدة؟ قم بالملاحظة والاحتفاظ بما قمت بتسجيله كما فعلت في الخطوة الرابعة، وبمقارنة هاتين المجموعتين من التسجيل، سوف تستطيع تحديد ما إذاكانت خطتك فعالة أم لا، وقم بإشراك أطفالك في وضع الجداول، وعلق هذا الجدول في حجرة المطبخ، واجعل هناك جدولاً جديداً لكل أسبوع.

وعندما يبدو التحسن على أولادك، أضف سلوكًا أوليًا جديداً، وأضف آخراً ولكن مع الإبقاء على السلوكيات الأصلية، وإذا ما ظهر تحسن إضافي في الأسبوع التالي أضف سلوكًا آخر، وكن حذراً، فمن الأفضل إضافة سلوكيات جديدة بشيء من البطء، فلا تتعجل الأمور في الحصول على نتائج للخطة. فهناك احتمال لفشلها كليةً، وإذا لم توجد أية تحسينات خلال ثلاثة أسابيع فقم بتعديل الخطة.

الخطوة الثامنة: تعديل الخطة

إن عدم وجود تحسينات يعني أن التوقعات مبالغ فيها أكثر من اللازم أو أن العواقب غير محفزة. إذا كنت تعتقد بأن توقعاتك صعبة التحقيق، فقم بتغييرها. وإذا لم يكن لدى الأولاد رغبة في مشاركتهم لبعضهم البعض في ألعابهم، فربما يمكنك تغيير توقعاتك بتخصيص وقت لكل منهم كي يلعب لعبته، وابدأ بمشاركتهم في اللعب. وضع شكلاً للمشاركة فيما بينهم وتخصيص أوقات لعبهم، وعندما ينجح الأولاد في تحقيق تحسن دعهم يلعبون وحدهم، فإن هذه التوقعات لا تزال تؤكد

على المشاركة والتعاون، وبينما يتعلمون أن يكونوا أكثر تعاونًا عندما يلعبون حاول مشاركتهم في ألعابهم مرة أخرى.

إن نجاح أي من الخطط يعتمد على التغذية الاسترجاعية الإيجابية والمحفزات، ويصيب الملل الأطفال لأنهم يحصلون على نفس المكافأة، فينبغي أن تقوم بتغيير المحفزات حسب الحاجة للحفاظ على المستوى المتزايد من حماسهم. انظر قائمة المحفزات بنهاية الفصل السادس للحصول على العديد من الأفكار المقترحة بها، وإذا ما فقد أطفالك الاهتمام بوقت قراءة القصة، حاول تجربة حافز جديد، مثل الوجوه المبتسمة أو لصق صورعلى الجداول لإثارة الاهتمام، فالمحفزات التي مضى وقت على استخدامها تفقد فعاليتها.

ربما يكون هناك اضطرار إلى استخدام عقوبات أكثر ردعًا إذا لم تظهر الخطة أية تحسينات، ولكن نادراً ما تأتي العقوبات الأكثر ردعًا بفائدة. فهي تقلل من تشجيع الأطفال، وبالتالي لا يبدي الأطفال جهدًا زائدًا. من الأفضل التزام عقوبة واحدة مع تغيير المحفزات الإيجابية.

عندما لا يتغير السلوك انطلاقًا من الإرادة، فهذا لا يعود إلى خوف طفلك أو يعود لفشلك كأب، إنه بسبب نظام التوقعات والنتائج التي لا تأتي بفائدة محددة.

ألق نظرة على الخطة، هل ينبغي عليك عمل بعض التغييرات؟ هل أنت متلائم مع سلوك أطفالك؟ هل أعطيت للخطة الوقت الكافي لتأتي بالفائدة؟ هل منحت النبات الذي تقوم على رعايته الوقت الكافي؟ وهل تقدم النتائج مساعدات سريعة؟ هل تعطي اهتمامًا سلبيًا؟ هل تتجاهل؟ هل تحث أطفالك على الإجادة؟ هذه الأسئلة سوف تساعدك على تحديد من أين يمكنك تحسين خطتك. قم باستخدام دليل التخطيط التالي لصياغة خطتك.

دليل التخطيط

١ - ما هي السلوكيات التي يحتاج أطفالي إلى تحسينها؟

الهدف:

٢ - أدرج السلوكيات المحددة التي تتوقعها من أطفالك في قائمة.

٣ - اختر واحداً أو اثنين من السلوكيات الأولية لتقوم بتغييرها.

٤ - احتفظ بما تقوم بتسجيله، واحسب عدد المرات التي تحدث بها السلوكيات الأولية في كل يوم.

السلوك	اليوم الأول	اليوم الثاني	اليوم الثالث	اليوم الرابع	اليوم الخامس

٥ - ماذا سأقوم بفعله؟

المحفزات

الجداول

العقود

العقوبات

٦ - اشرح الخطة لأولادك. كيف أجعل أولادى يشاركون أكثر في وضع الخطة؟. أوجز فيما تريد قوله.

٧ - قم بالتقييم. كيف أدرك أن الخطة تأتي بفائدة؟ احتفظ بسجل آخر كما فعلت في الخطة الرابعة، واحسب عدد المرات التي يحدث فيها السلوك الأولى في كل يوم.

السلوك	اليوم الأول	اليوم الثاني	اليوم الثالث	اليوم الرابع	اليوم الخامس

٨ - كيف سأقوم بتعديل الخطة؟ وما هي النتائج الأخرى التي يمكن استخدامها؟ اسأل نفسك هذه الأسئلة .

هل أنا ملتزم بالتغذية الاسترجاعية الإيجابية؟

هل أعطيت للخطة الوقت الكافي حتى تأتي بفائدة؟

هل أنا مستمر في توقيع العقوبات؟

هل أغضب؟

هل أصرخ وأصيح؟

الفصل العاشر

كيف تقوم بتحفيز أولادك

«لن يقوم ابني بعمل شيء».

«ماذا تعني؟».

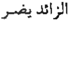
«إن كل ما يقوم به هو مشاهدة التليفزيون».

«هل يقوم بأية مهام من مهام المنزل الخارجية؟».

«نعم. لكن لجعله يقوم بذلك فهذا ضرب من الكفاح. وكل شيء يعد كفاحًا».

«كيف حاله بالمدرسة؟».

«إنه ينجح، ويمكنه تحقيق ما هو أفضل لو اجتهد قليلاً، ولكنه لا يملك القدر الكافي من البواعث».



إن جميع الأولاد متحمسون، ولكن ليس لدى الجميع الباعث على السلوك الجيد وبذل ما بوسعهم، فبعضهم لديه الباعث لعدم فعل شيء. قم بالتفكير في التحفيز باستخدام البواعث من طريقين. فبعض البواعث تنبع من داخلك وهذا يسمى داخلي، والبعض الآخر ينبع من خارجك وهذا يسمى خارجي، فالوزن الزائد يضر بالقلب، وإنقاص الوزن بغرض التحسين الصحي يتطلب

حماسًا داخليًا، فلا بد أن تكون لديك الرغبة في إنقاص الوزن، وإنقاص الوزن لأجل كسب رهان هو مثال للباعث الخارجي.

كثيرون منا يستيقظون من نومهم ويذهبون للعمل كل يوم لسببين. نحصل على الرضا الشخصي من خلال العمل «داخلي». وأيضًا للحصول على الراتب «خارجي». ونحن بحاجة لكليهما. كثيرون لا يقودون سيارتهم بسرعة مائة كيلومتر في الساعة، فلدينا إدراك بأن ذلك يعد من المخاطرة - «داخلي»، وأيضًا لا نريد الذهاب إلى السجن - «خارجي». إن البواعث الداخلية والخارجية تعمل معًا لخلق شخص مسؤول.

تأكيد النجاح

إن النجاح يولد باعثًا داخليًا. عندما يمتدح رئيسك عملك، ينتابك شعور بالنجاح وتستمر في العمل بجد. يمكنك استخدام النجاح لتعطي طفلك دافعًا على إيجاد باعث داخلي. قم بإظهار السلوك الجيد لأطفالك وقراراتهم، فسوف يشعر طفلك بالنجاح. والنجاح يحثه على الاجتهاد في عمله. عندما تمتدح طفلك على تنظيفه لحجرته، سوف يشعر بتحسن داخلي ويتملكه الشعور بالنجاح، وسوف ينتج عن ذلك أن يكون أكثر حماسًا للمحافظة على نظافة حجرته.

يعتقد كثيرون من الأطفال بأنهم غير ناجحين، وعادة ما يكون هذا الاعتقاد خاطئًا ويوجد هذا الاعتقاد بسبب الفشل المتكرر الذي تسببه التوقعات الزائدة أحيانًا. فقم بتصحيح هذه المشكلة بإلقاء الضوء على الإيجابية، وأظهر فعالياتها، وأوضح لطفلك أين استطاع تحقيق تقدم، وقم بتشجيعه ليكون واثقًا بنفسه. فهذا يساعده على إيجاد شعور بالنجاح، وعندما يبدأ النجاح فهو يستمر، والنجاح يستتبع نجاحًا.

قم بتطوير التوقعات التي من شأنها أن تأتي بنتائج تعتمد على

النجاح، وهذه الطريقة تسمى *(التشكل)* عندما تقوم بتلقين سلوك معقد، فقم بتقسيم المهمة إلى خطوات صغيرة متتابعة، وتوقع إحراز التقدم وليس البلوغ إلى حد الكمال، واعتبر بهذا المثال.

إن (ليز) تود تعليم (كارلوس) كيف يستعد للذهاب إلى المدرسة. وهذا الاستعداد يتضمن الاستحمام، وغسل الأسنان، والملبس وترتيب السرير، لذا فقد قررت ليز أن الاستحمام بدون مساعدة يحتل الأولوية في الاستعداد. وربما يستغرق الأمر القليل من الأيام أو القليل من الأسابيع قبل أن يصبح (كارلوس) ذا خبرة في الاستحمام، وعندما يتحقق ذلك، تبدأ ليز بتعليمه غسل أسنانه وارتداء ملابسه. في النهاية، تقوم بتعليم (كارلوس) كيفية ترتيب سريره.

النتائج القصيرة للخطوات تزيد من إمكانية النجاح، وبوضع كل المهام على عاتق كارلوس يكون الأمر غير منطقي بالمرة، وربما ينتج عنه نوع من الإحباط والفشل، ويستغرق الأمر وقتًا طويلاً ليعود إلى حالته الطبيعية، وهذه الطريقة تعد من الطرق الجيدة في التعليم.

قم باستخدام التشكل لتحسن السلوك بطريقة تدريجية، والتشكل يعنى التشجيع على زيادة الجهد. افترض أن طفلك يستغرق أربعين دقيقة ليقوم بعمل ما بينما ينبغي أن يستغرق هذا العمل عشر دقائق. اضبط المؤقت وقم بلعبة (سباق الزمن) وبتشجيعه لإكمال مهمته في الوقت الذي تم تحديده، فالبدء بوقت محدد يوازى عشر دقائق ربما يتسبب في بعض الفشل. لتحسين فرص النجاح ابدأ بتحديد الوقت بما يوازي ثلاثين دقيقة، وإن استغرق الأمر أكثر من ثلاثين دقيقة فهذا في حد ذاته يعتبر تحسنًا. بعد أسبوع قم بإنقاص حد الوقت إلى خمس وعشرين دقيقة أو عشرين دقيقة فقط. وتدريجيًا، سوف يتحقق هدفك في زمن يقدر بعشر دقائق. إن التشكل يحسن من فرصة السلوك الناجح.

قم بتعزيز التحسينات أو الخطوات في الاتجاه الصحيح عندما تقوم بتعليم بعض التوقعات الجديدة، فلا تصر على الأداء الممتاز من المحاولات الأولى. فقط قم بتعليم طفلك ذى الخمس سنوات كيف يرتب سريره، ولا تتوقع أن يقوم بنفس الأداء الذي يصدر منك، فسوف يسعد بغطاء سريره المزخرف، وسوف يتحسن بثبات تبعًا لإرشادك وتشجيعك له.

إن الطفل الذي يتكرر سلوكه السيء يفتقد إلى البواعث الداخلية لكي يتعاون. قم باستخدام الثناء والتشجيع لتحصل على بداية ناجحة. عندما يتعود الطفل السلوك الجيد، فسوف يزيد حماسه ليكون تصرفه جيداً في المستقبل، وعندما يسلك سلوكًا جيداً أخبره بذلك، فسيزيد هذا مما لديه من حماس.

هناك اتجاه سائد بين الآباء للتركيز على السلوك السلبي، فنحن نخبر أطفالنا بسلوكهم السيء عندما يفعلونه، فالتصرفات السيئة هي التي تلفت أنظارنا نحوها. الكثير من الآباء يعتقدون بأن نقدهم لأخطاء أبنائهم يعتبر طريقه للزيادة من جهد الأطفال، وليس هذا أمراً حقيقيًا، فقم بالتركيز على ما يجيد الأطفال عمله.

عندما يقوم ابنك بمهمة كنس الجراج بشكل يفتقر إلى الجهد، فلا تقل: «إنك لم تقم بكنس الأركان مطلقًا، فأنت شديد الكسل. طفل آخر في سن السادسة يمكنه القيام بما هو أفضل». هذا النوع من النقد لا يحتوى على شيء من التحفيز.

ولكن من الأفضل أن تقول: «لقد قمت بنصف المهمة، فقد نسيت بعض القاذورات الكامنة في الأركان. سوف أقوم بكنس أحد الأركان لأريك كيفية التنظيف. بعد ذلك يمكنك القيام بالباقي. وافعل بالأركان كما فعلت ببقية المكان، وسوف يبدو المكان في شكل جميل». إن هذا

التعليق يحمل الكثير من التشجيع . فهو يسبب النجاح والنجاح يدفع بالأولاد إلى المزيد من الاجتهاد .

في بعض الأحيان ربما تحتاج إلى محفزات أقوى من الثناء والتشجيع، ويمكن أن تكون هذه المحفزات مثل المكافأة، والألعاب، أو كسب بعض الميزات . قم باستخدام الجداول والعقود، و قم بعمل اتفاق بينك وبين طفلك : «اقضِ أسبوعًا ناجحًا في المدرسة، وسوف نقوم بشيء خاص جدًا يوم السبت» . إن الأطفال يحبون القيام بعمل ناجح من أجل الحصول على مكافأة معينة، فلا تضع مستويات مبالغًا فيها، لأنه من الممكن أن تولد ضغطًا زائدًا عليهم مما يتبعه أثر عكسي يعود على حماسهم بالسلب . لا تتوقع سلوكًا ممتازًا لمدة شهرين قبل أن تسمح لابنتك بمشاهدة السينما حسب رغبتها، وإن فعلت ذلك فأنت مبالغ في توقعاتك من أولادك .

عندما تستخدم المحفزات كالمكافآت أو الامتيازات، اربطها دائمًا بعبارات تشجيعية . وذكر طفلك دائمًا بأن السبب وراء السلوك القويم والعمل الجاد هو أن يشعر بتحسن تجاه نفسه، وليكن هدفك هو جعل الطفل يكافئ نفسه بنفسه لأن هذا أكثر أهمية من المحفز الحقيقي .

> «أتمنى أن يتحسن شعورك تجاه هذا الأسبوع بالمدرسة . ينبغي أن تكون فخورًا بنفسك . إن القليل من العمل الجاد يأتي حقًا بفائدة، إنني مسرور لأنك ستشاهد السينما يوم السبت . لكن أتمنى أن تتفهم أنك من أهم الأسباب وراء بقائك متفوقًا بالمدرسة، فكن دائمًا متفوقًا لأن هذا من الأشياء الجيدة لك . فأنت عندي أهم من الفيلم» .

استخدم اهتمام طفلك ببعض الأشياء

إن الاهتمام عند الطفل يولد الحماس والباعث على أداء الأمور .

افترض أنك تحاول تحسين مهارات القراءة عند طفلك، وأنك تعرف أنه يحب الديناصورات. عن طريق قراءته لكتب عن الديناصورات، فسوف تزيد الباعث عند طفلك من خلال ذلك الاهتمام. فإن اهتمام طفلك بها يجعل القراءة هادفة وممتعة. وطفلك لديه الباعث على التعلم لاهتمامه بما يقرأ. «هناك استفتاء في نهاية هذا الفصل من شأنه أن يساعدك على الاكتشاف والاتصال الدائم لاهتمامات طفلك».

اجعل عملية التعليم مسلية، فمع الأطفال الصغار، يمكنك تغيير السلوك عن طريق القيام بلعبة ما. إن (بات) علمت (كاتي) كيف تقوم بترتيب سريرها بواسطة لعبة (تبادل الأدوار). حيث لعبت (كاتي) دور الأم والأم لعبت دور الابنة، وقد أحبت (كاتي) دور الأم، لذلك أصبح القيام بترتيب السرير نشاطًا عامرًا بالمتعة والتسلية.

المناخ الأسري

يعد المناخ الأسري الجيد من البواعث الجيدة عند الأطفال، فالمناخ الأسري يعنى طريقة شعور كل فرد نحو الآخر. إن المناخ الأسري الجيد ينمو في بيئة يسود فيها الأدب في حديث الأفراد مع بعضهم البعض، وتتسم عملية التأديب بالإيجابية، حيث يشعر كل فرد بالاندماج والتعاون، وتسود المرونة والسلوك الأسري، ويكون كل فرد متحمسًا لتحقيق أهداف الآخرين. ويتصف التجمع الأسري بالمتعة أي إنه يسوده المرح. وعندما يتسم المناخ بالدفء والقبول يكتسب الأطفال قيمك وأهدافك، ويكون لدى الأطفال ميل لقبول إرشادك وعقابك لأنك تستحوذ على محبتهم واهتمامهم، وإن طرأت مشكلة ما، فسوف يتكاتف الأولاد بطريقة أسرع.

والمناخ الأسري غير المرضي ينمو في عائلات تتسم بالسخط والنقد المتبادل، فالتركيب والقواعد الأسرية شديدة الصرامة - أي إنه لا توجد

مرونة بين أفراد الأسرة ويتخذ كل فرد موقفًا دفاعيًا. ولا يرى الآباء سوى الأشياء السيئة وليست الجيدة، ودائمًا يتصيد الأطفال الأخطاء كل منهم للآخر.

المناخ الأسرى يبدأ مع آباء يمثلون قدوة حسنة لأبنائهم. فعلم أولادك أن يشكروا الناس الذين يسلكون سلوكًا طيبًا معهم، ويعتذروا إلى من يسيئون إليهم، وقم بتعليمهم كيفية التعاطف ومواساة من لم يقم بفعل على نحو جيد. إن أفضل الوسائل لتعليمهم هذه الصفات هي معايشتهم الحية لك، فلا تشتك وتتذمر من مساعدة الجدة في التسوق، أوضح أن مساعدة الآخرين تجعلك راضيًا عن نفسك - فهذه هي المكافأة الكبرى «كونك راضيًا عن نفسك». اجعل أولادك يشعرون بالأمان والطمأنينة، فهم يحبون أن تجرى الأمور داخل الأسرة بطريقة هادئة وسلسة، وما يقلقهم هو تغير الأشياء من حولهم: مثل التغيرات المدرسية، أو عندما يعمل الأب بوظيفة جديدة، فقم بإيضاح هذه التغيرات قبل حدوثها وقم بالتأكيد دومًا على دوام محبتك لهم.

قم بملاحظة عدد من الأجواء الأسرية الأخرى في المرة التالية عند تسوقك، فاختر مكانًا تجلس فيه وتشاهد من خلاله بعض الأسر، وعندما ترى أسرة تمشى في تكاتف وتتحدث في أدب متبادل، فأنت ترى أمامك مناخًا أسريًا جيدًا ومرضيًا، وإن سمعت آباء يقولون «قفوا وامشوا في تواز. وأمسكوا ذلك الصندوق جيدًا، فأنا لا أريد أن أفقده، وابقوا معنا ولا تتركونا». فأنت ترى أمامك مناخًا أسريًا غير جيد، وإذا سمعت أطفالاً يقولون: «إنني أحذرك، فأنت ستسبب المشاكل، مُريها أن تتوقف عن مضايقتي. انظري ماذا يفعل يا أمي». فأنت ترى مناخًا آخر سيئًا وغير مرض.

من الممكن أن يخترق المناخ الجيد موقف سلبي، مثل مجادلة تقع بين

طفلين، وإذا خلق هذا الموقف مناخًا أسريًا سيئًا، فتناساه لكي لا يكون له أثر، وقم بتغيير الموضوع، وفكر في شيء إيجابي. وعد إلى المناخ الأسرى الجيد بقدر الإمكان، وإذا ما وقعت مجادلة بين اثنين من أبنائك، فقم بمساعدتهما في التوصل إلى حل وسط. وبعد ذلك أعد توجيه طاقتهما، وربما تحتاج للمكوث معهما لفترة قصيرة للتأكد من وجود شعور أفضل لدى كل منهما تجاه الآخر. اخرج من المنزل من أجل التنزه. اقرأ قصة وأشركهما في شيء مسلّ وممتع.

من الممكن أن يكون المناخ الأسرى غير مستقر، ففي بعض الأيام يكون جيداً، وفي أيام أخرى لا يكون جيداً، ومع ذلك فهذا أمر طبيعي؛ فاهدف إلى مزيد من الأيام السعيدة وليس من الأيام التعسة. فإذا ما كان أحد الوالدين يعمل على إيجاد مناخ جيد والآخر لا يعمل على ذلك فسوف يقوم الأولاد بتعديل الأمور. اجعل وقتك سعيداً مع أولادك، فبعض الوقت السعيد في مناخ أسرى جيد أفضل من لا شيء.

فائدة الفكاهة

تعتبر الدعابة أحد أهم مظاهر المناخ الأسري الجيد. فالدعابة يمكن أن توجه المناخ الأسرى في الاتجاه الصحيح، وعندما يشعر أي فرد من الأسرة بالاكتئاب، فإن القليل من الدعابة يغير من مسار الأشياء، ويمكن للدعابة أيضًا أن توجه السلوك السيئ. وهذا يعود بفائدة كبيرة على الأطفال الصغار خاصة «لماذا تبدو عابسًا هكذا؟ ماذا حدث؟ ما الذي حول ابتسامتك الرقيقة إلى هذا العبوس؟». إذا كان طفلك يعرف قصة «أميرة الثلوج»، فيمكنك عقد مقارنات بين الحزن والسعادة (بين شخص نكد وآخر سعيد).

يمكنك استخدام الدعابة في حالات النسيان العرضي. عندما ينسى طفلك أن يكنس الفناء، فاترك ملاحظة له: «أتمنى أن تستمتع بيوم طيب

في الفناء» وربما يمكنك وضع شريط ملاحظة ولصقه بيد المكنسة ثم تضع المكنسة بجوار باب حجرة الطفل، وهذه الطريقة تجدى حقًا إذا كان نسيان الطفل نسيانًا حقيقيًا وليس تظاهراً منه، فإذا كان قد «نسى» لأنه لا يشعر برغبة في كنس الفناء، فلا ينصح باستخدام الدعابة هنا، بل إن تطبيق عقوبة ما هنا يجدى أكثر.

لا تعتبر جميع الأخطاء التي ترتكب سلوكًا سيئًا، فمن الممكن أن يتعرض الأطفال إلى كثير من المشاكل دون قصد إلى ارتكاب سلوكيات سيئة. ماري لديها أربعة أطفال، يومًا ما أراد الطفلان الأوسطان أن يساعدا والدتهما، لأنها كانت منشغلة برضيعها المريض؛ لذلك قررا غسل أرضية المطبخ، فقد رأيا والدتهما تغسلها من قبل، فكانا واثقين من قدرتهما على القيام بذلك، فذهب أحدهما لإحضار المسحة والدلو بينما ذهب الآخر لإحضار سائل التنظيف، وسمعت (ماري) جلبة بالمطبخ فوضعت الرضيع جانبًا وأسرعت لترى ما كان يحدث، وعندما دخلت المطبخ بإحدى رجليها، انزلقت رجلها إلى منتصف المطبخ تقريبًا، وإذا بها تراهما يستخدمان زيت الزيتون بدلاً من سائل التنظيف من غير قصد، فقد اعتادت وضعهما بمكان واحد.

حان الآن دورك

قم بعمل قائمة تتضمن محفزات يمكنك القيام بها للإبقاء على المناخ الأسرى الجيد، وهذه بعض الأفكار لتبدأ بها:

قائمة الأنشطة العائلية

تناول العشاء معًا.

قراءة القصص بصوت عال.

زيادة المشاركة في الهوايات.

الذهاب إلى المسجد.

الدعابة والفكاهة

إلقاء النكات.

القيام ببعض الألعاب والتسلية.

المضايقات الخفيفة.

الموسيقى

الاستماع للأغاني المفضلة لدى كل فرد في الأسرة.

بعض الغناء والرقص.

تغيير المحيط العائلي والمنزلي

الخروج للتنزه وتبادل الأحاديث.

الذهاب إلى المتنزه العام.

الخروج لتناول الغداء أو العشاء أو الحلوى!

اكتب أفكارك هنا:

____

____

____

____

اختبر معرفتك باهتمامات أطفالك

إن المعرفة باهتمامات أطفالك تساعد على إيجاد أنشطة تحفيزية. قم بعمل نسختين أو أكثر من هذه الصفحة، وضع نفسك مكان أحد أطفالك، وأجب عن الأسئلة بالأسفل كما لو كان سيجيب هو. وعندما تنتهي من القيام بذلك، قم بطرح الأسئلة عليه، وحين ينتهي من الأجوبة قم بعقد مقارنة بين إجاباتك وإجاباته، فإن كان صغيراً جداً، اقرأ عليه الأسئلة دون إعطائه أي نوع من النصائح!

١ - أفضل البرامج التليفزيونية لدى هو . . . .

٢ - أكثر صفاتي المحبة إليّ هي . . . .

٣ - أفضل الأشياء التي أود تناولها على العشاء هي . . . .

٤ - أفضل الألوان بالنسبة إلي . . . .

٥ - الأطفال الآخرون يعتقدون أنني . . . .

٦ - أكثر الأغاني المحببه إليّ هي . . . .

٧ - أفضل ما أحبه من صفات أمي . . . .

. . . .

٨ - أفضل المواد الدراسية لدى هي . . . .

٩ - أفضل ألعاب الفيديو لدى هي . . . .

١٠- عندما ألتزم بالعمل بحديقة المنزل أقوم بـ . . . .

. . . .

١١- أفضل ما أحبه من صفات أبي . . . .

. . . .

١٢- أحب مدرستي عندما . . . .

١٣- أفضل الأفلام هي . . . .

١٤-أعتقد أن وقت نومي لا بد أن يكون . . . .

١٥- في وقت فراغي، أحب أن . . . .

١٦- عندما أكبر أريد أن . . . .

١٧- أحب الناس الذين . . . .

١٨- ما أود تغييره من صفاتي هو . . . .

١٩- لا أحب الناس الذين . . . .

٢٠- إن كان معي الكثير من المال لقمت بـ . . . .

هذا التدريب لا يبدو سهلاً من الوهلة الأولى، فلا تكن مندهشًا إذا ما كان عدد الأجوبة خمسًا أو ستًا فقط، فأكثر من ثماني أجوبة يكون تقدمًا عظيمًا، وإن أردت معرفة ما يحفز أبناءك، فأنت في حاجة لمعرفة اهتماماتهم ويمكن أن يساعدك هذا التدريب في فهم المزيد عن أبنائك. فقم بتكرار هذا التدريب مع كل أطفالك، ولعلك أيضًا تكرره كل عدة شهور. قم بوضع أسئلتك الخاصة. فأغلب الآباء قد أخبروني أن أطفالهم قاموا بعمل استفتاء لأنفسهم، مع قدر من المتعة والتسلية.

مقارنات المناخ الأسرى

لسنين عديدة، وددت لو أطلب من الآباء الذين يحضرون حلقاتي الدراسية أن يكتبوا مقالين أو ثلاثًا في وصف مناخ أسرى جيد وآخر سيء، وكانت هذه هي النتائج. تذكر أن هدفك هو الإبقاء على مناخ أسرتك في الجانب الإيجابي بقدر الإمكان، وعندما يكون لديك يوم ذو مناخ سيء، فقم بنسيانه ونحِّه خلف ظهرك. فغالبًا ما تكون الدعابة مفيدة.

المناخ الأسري الجيد	المناخ الأسري السيئ
التضامن	التفكك
تقارب الأحاسيس	تباعد الأحاسيس
التكاتف	الشقاق
متوقع	غيرمتوقع
المحفز	المثبط
المتفاهم	المؤلم
المشجع	النقدي
التواصل المفتوح	التواصل بشكل ضئيل
مشاعر القبول	مشاعر الرفض
القبول	الرفض
الاهتمام	الأنانية
الاحترام	العدوانية
التعاون	التحكم
أوقات المرح	أوقات التوتر
الدعابة	الغضب
المرح	الحيرة
سعادة	حزن
الاعتزاز بالذات	الانزواء
قوة الإرادة	ضعف الإرادة

الفصل الحادي عشر

الاعتزاز بالنفس: قلب التحفيز النابض

ها هو أحد المراهقين ممن يفتقرون إلى الاعتزاز بالنفس يصف نفسه:

«إنني لا أحب نفسي حبًا شديدًا، إذ إنني لست ولدًا محبوبًا، ولست ماهرًا في ممارسة الرياضة، ولكن من يعبًا بذلك؟ كما أن درجاتي متوسطة. ويوجد الكثير من الأشياء، التي لا أحب مزاولتها، ذلك أني لا أستوعبها، فمن ذلك أني لا أحب محاولة فعل الأشياء الجديدة، فهي تبث الهلع في روعي، وأبغض اتخاذ القرارات، إذ ما الذي سيترتب على اتخاذي القرار الخاطئ؟ إنني لا أثق بنفسي ثقة كافية.»

وإليك الآن أحد المراهقين ممن يعتزون بأنفسهم بالقدر الكافي.

«أعتقد أنني ولد ماهر، إن لدي قليلاً من أصدقاء الخير، وهم يصغون إلي في بعض الأحيان، ورغم أنني أحب مزاولة الرياضة إلا أنني لست على درجة كبيرة من الخبرة بها، وإني لأتمنى أن يتوفر لي الوقت الكافي حتى أقوم بكل ما أريد أن أفعله، إذ إن هناك كثيراً مما يجب أن أتعلمه،

ولا يروعني اتخاذ القرارات ، فلن تكون هناك مشكلة إن حدت عن الصواب ، ذلك أني سأجد طريقة تخرجني مما أنا فيه» .

ما هو الاعتزاز بالذات

إن قدر نفسك هو بكل بساطة ما تظنه أو ما تعتقده عن نفسك . فالأشخاص الذين لديهم اعتزاز كاف بأنفسهم يوقرون أنفسهم ويسيطرون على سلوكهم ، ويثقون فيما يتخذونه من قرارات ، فالأطفال الذين يؤمنون بأنفسهم يتوقعون مصادفة النجاح في حياتهم ويعتقدون الخير في أنفسهم ، ويتحلون بالثقة ، ويمكنهم أن يتلقوا الانتقادات البناءة ، وإني لم ألتق بطفل قط يظن بنفسه الخير ويسيء التصرف في الوقت ذاته .

أما من يفتقر إلى الاعتزاز بالذات فلا يوقر نفسه إلا قليلاً ، ولا يكون واثقًا من أفعاله وقراراته ، لذا فإن الأطفال الذين يفتقرون إلى الاعتزاز بالذات يواجهون صعوبات في تعلمهم ، ويشعرون بالخوف ، وتعوزهم المثابرة ، وتكون حساسيتهم لما يقوله الآخرون مبالغًا فيها ، ويلقون باللائمة على غيرهم إذا ما تعثرت الأمور .

وينظر الأطفال الذين يفتقرون إلى الاعتزاز بالذات إلى هذا العالم كما لو كان مكانًا يثير الهلع ، ولا يشعرون بقيمتهم ، وتكون ثقتهم في أنفسهم ضئيلة ، ولا يؤمنون بأنفسهم ، ونظراً لأن هؤلاء الأطفال يرون أنفسهم عناصر فاشلة ، فإنهم يتوقعون الفشل ويكون سلوكهم نابعًا من هذا المنطلق وعندما يحدث ذلك ، لا يقوم الأطفال إلا بالتوقف عن المحاولة ، إذ إن آمن الطرق للطفل الذي لا يشعر بالأمان حتى يتحاشى الفشل والإحراج هو تجنب المشاركة ، فحينما لا يغامر بفعل شيء فإنه لا يفقد أي شيء ، كما أن عدم المحاولة أفضل من القيام بها مع الفشل في النهاية ؛ إذ إن الطفل يستطيع أن يقول حينئذ «إنني لم أحاول من الأصل» ، وذلك خير له من أن يقول : «لقد بذلت قصارى جهدي ، إلا أنني أخفقت» .

لذا فإن هدفك كشخص يجب أن يكون هو السعي للحصول على اعتزاز شديد بالذات، وما عليك إلا أن تشجع أطفالك وأن تدعمهم حتى يتكون لديهم الاعتزاز الشديد بالنفس.

فإذا ما سقط أحد أطفالك أثناء تعلمه ركوب الدراجة، وقلت له «ليست هذه هي الطريقة التي تقوم بركوب الدراجة بها، وقد وضحت لك ذلك من قبل، فكن أشد حرصًا هذه المرة». فإنك تعمل على تقويض اعتزازه بنفسه. وإليك تعليقًا أنفع من السابق «يالها من محاولة جيدة، إن أداءك يتحسن في كل مرة، وإنني واثق من أنك تستطيع أن تفعل ذلك»، فرد فعلك على هذا النحو ينم عن ثقتك بقدرة طفلك، كما أنه يعين طفلك على أن يؤمن بنفسه.

وثمة أدلة كثيرة تشير إلى الصلة بين الافتقار إلى الاعتزاز بالنفس واللجوء إلى المشروبات الكحولية، والمخدرات؛ إذ إن المراهقين يبدون اعتناء شديداً بما يعتقده المراهقون الآخرون عنهم، وليس ذلك بغريب. لذا فإن المراهقين الذين لديهم اعتزاز شديد بذاتهم يكون إحساسهم بذاتهم أشد، فيمكنهم مقاومة الضغوط التي يشكلها زملاؤهم؛ ذلك لأن حبهم لذاتهم لا يجعلهم يتخوفون من أن لا يحبهم الآخرون، أما من يفتقر إلى الاعتزاز بالنفس من المراهقين فيحتاج إلى رضاء زملائه، ويكون أسهل الطرق للحصول على ذلك هو مسايرة السواد منهم، من ثم فإنهم يرون الحصول على أصدقاء من بين مجموعة من مدمني المخدرات خير لهم من أن لا يصادقوا أحداً.

كيف يمكنك إيجاد الاعتزاز الشديد بالنفس لدى طفلك

عليك أن توضح لطفلك أنه شخص هام بأن تعامله معاملة حسنة، [illegible] يوضح ذلك هو مثال «اللبن المسكوب» لتفترض أنك قد

دعوت واعظ منطقتك إلى العشاء، وأنه قد قام أثناء تناوله هذا العشاء بسكب كوب من اللبن، فكيف يكون رد فعلك؟ حينئذ تقول: «إن هذه الحوادث تحدث دائمًا، لا عليك، فذلك شيء عادى انتظر؛ دعني أجففه، دعني أنظف مكانه، وكيف يكون رد فعلك إذا ما سكب طفلك كوبًا من اللبن؟ إنك ستقول: «لا للمرة الثانية! لقد أمرتك أن تكون أكثر حرصًا يالك من طفل أخرق، لقد أفسدت غطاء المائدة».

إن عليك أن تتقبل أطفالك وأن تحبهم بالحال التي هم عليها، ولا يعني ذلك أن عليك أن تشجع زلاتهم، بل أحب طفلك بغض النظر عن زلاته، وقل له «إنني احبك، بيد أني لا يروقني ما فعلته» فذلك يتيح له الفرصة ليعلم أنك تحبه، ولكنك لا يعجبك خطؤه.

اعمل على تعليم طفلك أن بذل الجهد أمر أساسي في النجاح، وأن عاقبة المثابرة الخير، فقل له مثلاً «إن حصولك على درجة جيدة في اختبار مادة العلوم ليس بالأمر السهل، بل إنك ستكون محتاجًا إلى الاستذكار بجد، وإنك تعي أن العمل الجاد جدير بالفعل، وإني واثق من أنك ستكون على خير حال، وقم كذلك بتشجيع أطفالك حتى يتأكدوا أنك تثق بهم وتؤمن بقدراتهم، فالتشجيع سيعين أطفالك على مواجهة أي موقف بثقة أكبر.

لا تقم بفعل أشياء لأطفالك يستطيعون هم القيام بها، فعنايتك الزائدة يمكن أن تتمخض عن شعور الأطفال بالخوف أو بالكسل، مما يجعلهم يألفون قيامك بالأشياء من أجلهم.

علم أطفالك أن يقبلوا نقاط ضعفهم، ونقاط قوتهم. فالأطفال الذين يفتقرون إلى الاعتزاز بالنفس لا يرون إلا نقاط ضعفهم، لذا فإن تركيزهم على مثالبهم يجعلهم يغضون الطرف عما لديهم من صفات إيجابية، لذا بين لهم أن لدى كل امرئ نقاط قوة ونقاط ضعف، واستخدم نفسك كمثال لذلك.

فقد كان (انتوني) يشعر بالسأم لعدم قدرته على لعب كرة السلة على نحو أفضل، لذا بينت له أن كل شخص يتقن أداء بعض الأشياء بينما لا يتقن أداء البعض الآخر، واستخدمت نفسي كمثال. وذكرت له أنني كنت أصاب بالإحباط دائمًا عندما كنت في سنه، ذلك أنني كنت أود أن أكون قوى البنية، وأكثر تنسيقًا وأن أكون رجلاً رياضيًا. وقد علمته مشاركته لي في خبراتي أن شعوره بالإحباط شيء طبيعي، إلا أن عليه أن يكون حذراً. لكن إياك أن تقول لطفلك «إنني لم أتقن مادة الرياضيات أبدًا، وذلك هو ما سيحدث لك» إذ إن ذلك سيجعل طفلك يتأهب للفشل.

علّم أطفالك كيف يجتازون ما يلم بهم من أحباط، فالاحباط جزء من حياتنا، و لا يوجد من بيننا من لا يصيبه ذلك لذا انصح أطفالك بأن يشعروا بالإحباط دون أن تكون عاقبة ذلك وخيمة.

وقد كان عمر (تود) سبعة عشر عامًا، وكان يعيش حياته اليومية دون أهداف محددة حتى التقى بميشيل، ووقعا في الحب وهنا أصاب تود الهلع، فقد صار محبوبًا لدى شخص ما، لذا فقد قام بتكريس حياته كلها لميشيل، وأحبها دون سواها. وغدت هي السبب الوحيد لديه للاستمرار على قيد الحياة، فأمضى طوال الوقت يفكر فيها، إلا أنها أعرضت عنه، فأصبحت حياته دون معنى، ولم يعد قادراً على أن يعيد النظام إلى حياته، لذا التجأ إلى المخدرات لمدة عامين، فقاسى من جراء ذلك، وكان وحيداً إلا أنه أدرك ذات يوم أنه بذلك يقتل نفسه، فطلب المساعدة وظفر بالنجاة

فمتى اعتمد المرء في إحساسه بقيمته الذاتية على غيره فإنه يخاطر بذلك بإيقاع الأذى بنفسه، إذ لا بد أن يكون اعتزاز المرء بذاته ضاربًا بجذوره في ذاته. إننا لا نستطيع إنكار أن محبة المرء شيء طيب، إلا أن

عليك أن توضح لأطفالك أن محبتهم لأنفسهم، ودعمهم لأنفسهم من الأمور المهمة، وكذا أن يكونوا الصديق الأمثل لأنفسهم، وعلم أطفالك تقدير أسباب الحياة، وأسباب العلاقات، وأسباب ذهابهم للمدرسة، وأسباب عملهم، وأخبرهم بالبدائل، وأنهم إذا فقدوا أى سبب فإن ذلك لن يؤدي إلى كارثة.

فقد كان سكوت، وهو طالب بالمدرسة الإعدادية يعيش من أجل لعب الكرة وكان لاعبًا محترفًا، ولعله كان كذلك في دراسته، وكان ذائع الصيت، وقد درج على اصطحاب الفرسان ورواد مشجعيه، لذا كان يدعى إلى كل الحفلات الهامة، ثم أصيب أصابة ترتب عليها أنه لن يمارس كرة القدم طوال بقية حياته، ولن يمارس أى شيء، فلم يعد له أصدقاء من لاعبي الكرة، ولم يعد يلق تشجيعًا، وذهب رونقه بعد جميع ما أحرزه من انتصارات، فلم يجد سببًا للذهاب إلى المدرسة، ولا سببًا يدعوه إلى الاستمرار في الحياة.

فقد وضع سكون اعتزازه بنفسه في نطاق واحد، وحينما حرم من هذا النطاق، لم يجد أي طريقة أخرى يشعر بفائدته بها، إذ لم يكن لديه هدف سوى لعب الكرة، لذا فقد حاول أن يقتل نفسه غير أنه أخفق في ذلك، ثم مدت له يد العون واستغرق علاجه حتى يرى قيمة لحياته عامًا كاملاً، وقد كان الحظ حليفه.

لا بد لك أن تتبنى دورًا فعالاً في بناء اعتزاز أطفالك بذاتهم، فقم بإمدادهم بالدعم، والتشجيع، وقم بتزويدهم بالتغذية الاسترجاعية متى أمكن ذلك، وأعلمهم أن قدرة التصرف موجودة لديهم، فمتى وثقت بأطفالك علمتهم كيف يثقون بأنفسهم - وذلك خير محفز لهم.

الفصل الثاني عشر

أن تكون حازمًا يمكن أن يجعلك تبدو بغيضا

في احدى الأمسيات خرجنا نحن الأربعة لتناول العشاء وكانت (ليا) تبلغ الثالثة من العمر . ولقد عرف الأطفال أننا سنتناول الحلوى بعد العشاء لذا فلقد طلبت ليا كالمعتاد (تشيز برجر) وبعض المقليات والقليل من اللبن مع ثمرة من الفراولة، ولسبب ما أمعنت (ليا) النظر إلى المطعم أكثر من تناول الطعام ولقد قمنا بتذكيرها بأن تأكل كالمعتاد، وفي كل مرة كنا نذكرها كانت تأخذ قطعة من ساندوتش البرجر أو ترتشف القليل من اللبن ولكنها لم تكن تأكل جيداً وفي الوقت ذاته كنا قد أوشكنا على الانتهاء من تناول الطعام .

وبعد أن أدركت أنها لم تكن جائعة أردت أن أكون حكيما معها فلقد قطعت باقي البرجر إلى قسمين وقلت : «عليك أن تأكلي هذا الجزء من البرجر قبل تناول الحلوى فإذا لم تأكليه فلن أطلب لك الآيس كريم الذي تحبينه» ابتسمت ليا ووافقت ولكنها استمرت في النظر حول المكان ولم تأكل حتى جاء بعد ذلك وقت الإثابة فلقد حان الوقت لطلب الحلوى .

فكرنا في شراء الآيس كريم الذي تحبه على الرغم من أنها لم تتناول

طعامها ولكنها كانت مهذبة وأحسنت التصرف، وتخيلنا المشهد الذي ستكتشف فيه أنها لن تحصل على الآيس كريم، وتخيلنا الموقف الحرج الذي سنوضع فيه فالكثير من الآباء يفكرون بهذا الأسلوب الذي نبرر من خلاله استسلامنا وخاصة أمام الجميع لذا عليك ألا تستسلم لهذه الأفكار.

إن البديل الوحيد هو المثابرة، فما لم تأكلي، فلن تكون هناك حلوى. إن الحزم يعد أكثر أهمية من بكاء الطفل وتوسله أو الشعور بالإحراج من جانبك. إن اختيار نا لم يكن ما نقوم به بل كيف سنقوم به فلقد قررنا أن تشترى الأم وأنتوني ثلاث عبوات من الآيس كريم وأن يقابلوني عند الخزانة وسأظل جالسًا حتى تنتهي ليا من طعامها لكي تحصل على الآيس كريم - فلقد مضى الوقت المحدد لها - لكي تحصل عليه ولكن لأنني أردت أن أجعلها تأكل المقدار الأكبر من عشائها فقد انقضى الوقت المحدد لتناول الآيس كريم.

وبعد مرور بضع دقائق أخرى أخبرت ليا أننا سنرحل فسألت إذا كان من الممكن لها أن تحصل الآن على عبوة الآيس كريم الذي تحبه فقلت لها «لا، فإنك لم تنتهي من تناول العشاء فتوسلت ليا قائلة«إنني سأتناوله الآن يا أبي». ثم رأت أنني أحمل ثلاث عبوات من الآيس كريم وليس أربعًا فأوضحنا لها بهدوء أننا قد تناولنا طعامنا لذا فلقد حصل كلٌ منا على عبوة من الآيس كريم.

وبينما كنت أحمل ابنتي الباكية بين ذراعي مررت بحشد من الأسر يتناولون الطعام لذا فلقد تخوفت وتساءلت عما يظنونه فيّ، وأردت أن أفسر لهم فقلت: «أن كل شيء على ما يرام ولكنني فقط أب حازم».

بكت ليا وتوسلت إلى طوال الطريق للمنزل وقالت إنها ستتناول طعام العشاء إذا أعطيناها فرصة أخرى ولقد كان كلٌ منا يتناول عبوته من الآيس

كريم بينما هي منغمسة في أحزانها وأراد أنتوني إعطاءها بعضًا من الآيس كريم الذي يأكله ولقد كانت المرة الوحيدة في حياتي التي لم أستمتع فيها بتناول الآيس كريم حتى إنني فكرت في أن ألقي به من نافذة السيارة فنحن نحب ليا لذا فعندما رأيناها تبكي تألمنا.

فكر في المستقبل

أن تقول لا وأن تكون حازمًا قد يكون أمرًا شديد الصعوبة في بعض الأحيان فقد يكون من الأسهل أن تستسلم لطفلك وتشتري له الآيس كريم، أما نحن فلن نفعل ذلك فلقد عرفنا أن الأهم من شراء الآيس كريم أن تكون حازمًا على الرغم من أن الحزم يشعرك بالألم في بعض الأحيان.

فلقد أردنا أن نعلم ليا أن الأم والأب ينفذان ما يقولان حتى وأن أدى ذلك إلى الشعور بالحزن الذي لا يدوم كثيرًا. «يجب أن تتناولي طعامك لكي تحصلي على الحلوى التي تحبينها وإذا لم تنتهي من تناول طعامك، فإنك لن تمنعي باقي أفراد الأسرة من تناول الحلوى لذا فإن عليك القيام بما يطلب منك وإن كان ذلك في مكان عام».

وبعد مرور نحو أسبوعين عدنا إلى نفس المطعم، فلقد أردنا أن نرى إذا كان لخلافنا مع ليا أي تأثير فلقد تناولت طعامها سعيًا وراء هدف ما، ففي بعض الأحيان كانت تتوقف لتقول «إنني سأتناول البرجر بأكمله الليلة». عندما قدم لها النادل الآيس كريم كان مقداره مضاعفًا، لذا شعرت ليا بالسعادة والفخر بنفسها وعلمنا في ذلك الحين أن تجربتنا المؤلمة معها كانت ذات فائدة.

لا يصح التغاضي عن بعض التصرفات السيئة مهما كان حجمها فهذه التصرفات تتفاقم إلى مشكلات كبرى، فعندما ثابرنا مع ليا كنا نفكر في

المستقبل أكثر منه في الحاضر فلقد أردنا أن تعلم ضرورة تناول طعامها هذه المرة وفي كل مرة.

ماذا ينتج عن عدم المثابرة

يلعب جويل ابن السيدة أنا الذي يبلغ العاشرة خارج البيت كل يوم بعد عودته من المدرسة وعندما يعود لتناول العشاء فمن المفترض أن يغسل يديه قبل الجلوس إلى المائدة ولكنه يجلس كل يوم على المائدة دون أن يقوم بذلك، لذا فلقد كانت أنا تقول له دائمًا: «اذهب لتغسل يديك يا جويل من فضلك». فيذهب الطفل ليغسل يديه فلا يجادل في ذلك. لقد كان دائمًا متعاونًا عندما تذكره أمه بذلك ولقد استمر ذلك عدة أسابيع حتى جلس جويل ذات مرة على المائدة ويداه متسختان فطلبت منه أمه أن يغسلهما وذات يوم واجهته أنا قائلة «إنك تجلس على مائدة الطعام كل يوم بدون أن تغسل يديك وكل يوم أطلب منك غسلهما، هل تستطيع أن تفسر لي السبب الذي من أجله لا تغسل يديك قبل أن تجلس لتناول الطعام؟» فنظر جويل على الفور إلى وأجاب:

« ذات يوم لم تلاحظي ذلك». قد يكون ذلك منذ ستة أسابيع ماضية ولكنه فعل ذلك دون عتاب مرة واحدة، ففي هذه المرة الوحيدة استطاع أن يتناول عشاءه بدون أن يغسل يديه وبدون أن يلاحظ أحد ذلك يا للدهشة. توضح هذه القصة الطريقة التي يفكر بها الأطفال والطريقة التي تعمل بها عقولهم بذكاء فعندما يجلس الطفل على المائدة ثم يرسله أحد والديه ليغسل يديه فهذا له مغزى أوقع من ذهابه للقيام بذلك من المرة الأولى. لعلنا نتساءل عن السبب الذي يقف وراء ذلك لأنه قد فعل ذلك دون عقاب لمرة واحدة وبعد هذه المرة قام جويل باختبار أمه لعدة أسابيع ليرى ما إذا كانت ستغفل ثانية لذا فإن الحزم يمثل أهمية كبرى في ذلك.

لا يتصف كثيرون من الآباء بالحزم فنحن نقول أشياء لا نقصدها فنرفض أمراً ما ثم نستسلم لتنفيذه بعد ذلك ولا نثابر فبقليل من الاستفزاز يتغير الكثير منا من قول نعم لقول لا وفي بعض الأحيان نتغاضى عن بعض التصرفات السيئة وفي أحيان أخرى نقوم بدور الرقيب.

الفرق بين التهديد والتحذير

ليس التهديد عقاباً بل هو النية في إنزال العقاب فهذا فارق كبير يظهر التهديد في صورة بعض الكلمات. يقوم كثيرون من الآباء بتهديد أبنائهم لأنهم لا يعرفون كيف يعاقبونهم والبعض يهددون أبناءهم لخوفهم من إنزال العقاب بهم، وآخرون يلجأون لذلك لأنهم كسالى لدرجة عدم مقدرتهم على المثابرة على العقاب وأيّا كان السبب فإن التهديد عادة ما يجعل الطفل يزيد من تصرفاته السيئة.

هل صادف يوم ما وجودك في صالة انتظار حيث كان آباء وأطفال صغار؟ فالأم تقول: «إذا لم تجلس سأضعك في السيارة». فيجلس الطفل لدقيقة أو دقيقتين ثم يعاود القفز ثانية فتهدد الأم فيجلس الطفل لدقائق قليلة ثم ينهض ثانية وتهدد الأم ثانية وهكذا. يُعلم التهديد الطفل ألا يصدق ما نقوله له. يعرف الطفل أن التهديد دائمًا لا ينفذ فكيف يعرف ذلك، فإنك لم تصر على ما قلت في الماضي ولم تثابر فالتهديد بمثابة صورة كبرى تقود إلى التسيب.

تمثل التحذيرات اختلافًا إلى حد ما، فقد تكون مؤثرة إذا تم استخدامها بقلة وبإحكام شديدين. لا يحتاج أغلب الأطفال إلى تحذيرات فهم يميزون بين السلوك الملائم وغير الملائم لذا عليك توجيه التحذيرات فقط عندما لا يعلم الطفل أنه يسيء التصرف: «بني! هذا أمر مرفوض توقف عن ذلك من فضلك».

لا يستطيع كل الآباء استخدام التحذيرات بنجاح فالآباء الذين يتسمون بالمثابرة هم الذين يمكنهم ذلك . يتساءل الكثير من الآباء عن الفرق بين التهديد والتحذير ، فالفارق لا يكمن فيما يقوله الأب بل فيما يسمعه الطفل .

أحضرت ميلودي الطفل دافيد الذي يبلغ الرابعة من العمر لمنزلنا لحضور حفل لعيد الميلاد وفي منتصف الحفل بدأ دافيد يتصرف بصورة غير ملائمة مما دفع ميلودي لتحذيره لكي يتوقف عن ذلك ولكنه لم يستجب لتحذيراتها وعلى الرغم من تهديدها له بترك الحفل ، إلا أنه استمر في إساءة السلوك ، لذا فقد أخذته واتجهت للسيارة لتدخل به ولكنه صرخ وتوسل إليها للبقاء ولكنها لم تصغ إليه وانصرفت بلا عودة ؛ لذا فلقد انتهى الحفل بالنسبة لديفيد وعلى الرغم من اضطرار ميلودي لترك الحفل فلقد ثابرت ؛ لذا فقد أصبح دافيد طفلاً مهذباً في جميع الحفلات التي يذهب إليها منذ ذلك الحين .

إذا ثابرت بحزم على ما تقوله فسينصت طفلك لتحذيراتك فلقد تعلم طفلك أنه عندما تقول له توقف يعني أن يتوقف عن ذلك فوراً ، فإذا لم تكن حازماً فسينصت طفلك فقط للتهديد في الوقت الذي توجهه فيه حيث إنه يعلم أنه لا بد أن تتكرر التهديدات قبل أن يتوقف بالفعل عما يقوم به .

هناك نموذج آخر للتحذير يمكن استخدامه بفعالية : توقيت التحذير . إن توقيت التحذير يفيد كلاً من الآباء والأبناء بصورة كبيرة وهناك بعض الأمثلة على ذلك .

«سيكون العشاء معداً بعد عشر دقائق لذا عليكم بالانتهاء من اللعبة وغسل أيديكم»

«يمكنكم الاستمرار في اللعب حتى ينتهي الوقت المحدد ، فإنني سأحدد وقت انتهاء اللعبة بعد خمس عشرة دقيقة» .

«يرحل التاكسي الذي تقله أمي في سبع دقائق لذا فعلى الجميع أن يأتوا هنا في الحال».

يساعد توقيت التحذير الطفل على معرفة الوقت الذي يتوجب فيه القيام بشيء ما في أقرب وقت، فهذا يقلل من حدة المفاجأة ويشجع بشكل عام الطفل على مشاركة أكبر. إنني لست واثقًا من السبب ولكن لسبب ما يفضل الطفل تحديد ميقات له في كل ما يقوم به. يمكنك استعمال ساعة الموقد أو استخدام جرس ميقاتي أو ساعة على شكل بيضة. يؤكد استرجاعي مع الآباء اعتقادي وإيماني بالتوقيت التحذيري واستخدام الساعات فلقد اكتشف كثيرون من الآباء هذه الأساليب لتساعدهم في التعامل مع أبنائهم.

«خمس دقائق أخرى» «يحتمل أن» و«سنرى» - (المماطلة)

يخشى كثيرون من الآباء الرفض والبعض الآخر لا يرفض أبدًا لرغبتهم في تجنب الجدال فالبعض يشعرون بالإحراج أو بالذنب إذا انتاب أطفالهم الغضب والبعض يخشون كراهية أبنائهم والبعض يتصفون بالكسل ولا يرغبون في اتخاذ موقف حازم ويتعلم معظمنا عبارات المماطلة التي نتوارثها من أبائنا، مثل «خمس دقائق أخرى» أو «ربما» و «سنرى» هذه العبارات من أكثر عبارات المماطلة المفضلة والتي تعد من اشهر الكلمات المستخدمة في أمريكا.

«لقد حان الوقت للعودة للمنزل».

«هل يمكننا البقاء لوقت أطول؟».

«وهو كذلك سنبقى خمس دقائق أخرى».

«هل يمكننا تناول الآيس كريم بعد العشاء؟».

«ربما».

«هل يمكننا الذهاب إلى المتنزه غدًا يا أبي؟».

«سنرى».

تؤخر عبارات المماطلة من الشيء المطلوب تنفيذه فلا غبار من المماطلة طالما يعرف طفلك أنه «ربما» تعني نعم في بعض الأحيان وتعني لا في أحيان أخرى. يجب أن يدرك طفلك أن «سنرى» تعني القبول في بعض الأحيان وتعني الرفض في أحيان أخرى ويجب أن يتفهم أن «خمس دقائق أخرى» تعني « خمس دقائق وليس عشرًا».

إن استخدام عبارات المماطلة يضر في بعض الأحيان لذا فإن استخدامها بكثره سيجعل طفلك يلح أو يتوسل أو يستعطف أملاً في استسلامك لما يريد فعليك استخدامها بحذر.

كيف تُعلم طفلك أن كلمة ربما تعني الرفض في بعض الأحيان؟ بين كل حين وآخر عليك بقول لا بعد كلمة ربما «إنني أعرف أنني قلت ربما. فلقد فكرت في ذلك لذا فإنني أرفض». قد تجد أن طفلك لا يحب سماع ذلك ولكن مهما يكن، سيواصل الحياة، لذا كن حازمًا معه فهذا سيفيده كثيرًا في المستقبل.

ماذا يعني الحزم بالنسبة لطفلك

إذا أردت أن يكون طفلك منظمًا، لا بد أن تكون حازمًا معه فلا بد أن تعني ما تقول وأن تثابر فإنك تستطيع تعديل سلوكيات طفلك بأن تكون أكثر إيجابية وحزم. يحتاج جميع الآباء إلى الحزم في معاملتهم مع أبنائهم فالحزم من أهم العناصر المشكلة لعلاقتك بأطفالك لذا فهو من أكثر العناصر المفقودة بصورة متكررة في هذه العلاقة.

لم تكن كورين مسيطرة على أبنائها فابنتها الكبرى جوان التي تبلغ من العمر ١٤ عاما كانت تتصرف بالطريقة التي تهواها فلقد كانت تستيقظ في منتصف الليل لتشاهد التليفزيون أو لتتحدث في التليفون لذا فلقد كانت تتأخر دائمًا على مدرستها وترفض القيام بالواجبات المنزلية وكانت تجادل في كل شيء؛ وبذلك سيطرت جوان على المنزل. تتبع جوان طريقتها الخاصة التي تجعل كورين تستسلم لها دائمًا؛ لذا فلقد أجريت مع كورين العديد من المقابلات حيث تحدثنا معًا عن الحزم والمثابرة ووضعنا خطة تعطي لكورين السلطة حيث تعلمت المثابرة مع التعليمات المعتادة مهما أساءت جوان التصرف ولقد لاحظت كورين بشكل عام بعض التحسنات؛ لذا فلقد طلب من الأم أن تحضر الفتاة في الجلسة القادمة وسألت جوان عن الطريقة التي تسير بها الأمور في البيت، فأجابت بحده «فظيعة منذ بدأت أمي الحديث معك». فلم يسعني إلا الابتسام.

فالحزم يعني المثابرة. عليك بالتعامل مع سوء التصرف بنفس الأسلوب في كل مرة يتكرر فيها، فهذا أمر صحيح خاصة عند التعامل مع السلوك السيئ والمتعنت فإذا أخبرت ابنتك أن تعود للمنزل في تمام الخامسة، عليك بالمثابرة إذا تأخرت عن الوقت المحدد لها. يحاول بعض الآباء البحث عن مبررات لهذا التأخير تجنبًا للخلاف. «إن ذلك لا يمثل مشكلة كبرى». «إنني مرهق جدًا حتى إنني لا أريد الجدال في ذلك الآن». فأنت هنا تضحك على نفسك فما هو حجم المشكلة الذي يدفعك للتدخل إذًا؟ هل ستكون أقل تعبًا غدًا؟.

إنك تحدد السرعة التي تقود بها سيارتك، فالسائقون على الطرق السريعة يعرفون أن السرعة المحددة هي ٧٤ وليس ٦٥ ولا يوقع أكثر رجال الشرطة مخالفات حتى تتعدى سرعة القيادة ٧٤. فإذا استطعت القيادة بسرعة ٧٤ بدون عقاب، فإنك ستفعل وهذا المثال يمكن تطبيقه في

التعامل مع الأطفال فإذا حددت الحد القصى للسرعة ليكون ٦٥ عليك بالمثابرة حتى لا يكون ٦٦، فإذا تساهلت قليلاً، فسيطمعون في الأكثر.

عندما تكون حازمًا مع طفل واحد، يتعلم الآخرون ذلك بالملاحظة فمن خلال عملي الصيفي للمرة الأولى في بيت للأولاد كنت اصطحبهم في عربة في عطلة نهاية الأسبوع إلى معسكرات خارجية وبعد أن قطعنا بعض الأميال في السفر بدأ ليمونت يثير القلق فحذرته وبعد حوالى ٥٠ ميلاً في البيت بدأ يثير الاستفزاز والشغب فحذرته ثانية فازداد سوءًا وأخبرته إذا لم يتوقف عن ذلك سأعود به للمنزل ولكنه لم يصدقني فلقد ظن أنني لن أثابر معه لذا فلم يتوقف ولكني نفذت تهديدي وعدت بالسيارة للمنزل فشدّ ما كانت صدمة له وكان رد الفعل لذلك أنه توقف أولاً عن إساءة التصرف ثم بدأ يتوسل إلى أنه سيكون مهذبًا فقلت له «لقد فات الأوان» وعدنا للمنزل.

ولقد استغرقنا ما يقرب من ساعتين لإعادة ليمونت للمنزل وللعودة للمكان الذي رجعنا منه وقد كانت هاتان الساعتان من أفضل الساعات التي قضيتها على الإطلاق حيث حققت ذاتي مع ليمونت والأطفال الآخرين في هذا اليوم فلقد أحسن باقي أفراد الرحلة التصرف ليس وقتها فقط بل طوال الست سنوات التالية فلقد تناقل الأطفال هذه القصة «إن من الأفضل تصديق ما يقوله لك الأستاذ سال فهو يعنى ما يقوله».

لقد كنت دائم التساؤل عما كان من شأنه يحدث ما لم أعد للمنزل. كان ليمونت سيستمر في إساءة التصرف وكان الأطفال الآخرون سيرون أنني أهدد ولكنني لا أثابر على تنفيذ تلك التهديدات ويبدأون استفزازي ولكانت عطلة نهاية الأسبوع بمثابة كارثة للجميع وخاصة بالنسبة لي.

عندما يسيء طفل التصرف فإن عليك اتخاذ موقف في الحال فإذا تساهلت فإنك ستدفع ثمن ذلك في المستقبل. لا تدع الأصدقاء أو

الجيران أو الجد يؤثرون على التزامك بالحزم بقولهم لك «لا تلق بالاً» و«فكم مرة نأتي لكي نراه؟» «إنه على ما يرام فهو فقط يشعر بالسعادة» إنك الاب لذا عليك القيام بما تراه في صالح طفلك ودع الأشخاص الآخرين أحراراً في أسلوب تربيتهم لأطفالهم. كن حازمًا فالطفل يميل إلى التهرب من تصرفاته السيئة فهذا هو دورك أن ترى أنه لا يفعل ذلك.

يتعلم الطفل اتخاذ القرارات من خلال التنبؤ بالأثار المترتبة على أفعاله، ويتعلم تنظيم الذات من خلال التنبو بنتائج تصرفاته، فلا بد أن يكون قادراً على معرفة السبب والنتيجة بين الطريقة التي يسلك بها وبين ما يحدث له: «إذا قمت بأختيار هذا التصرف فستكون هذه نتيجته».

لا بد أن يكون طفلك قادراً على التنبؤ برد فعلك تجاه تصرفاته فهو في حاجة لمعرفة الطريقة التي تسلك بها والنتائج المترتبة على ذلك. سيتعلم الطفل علاقة السبب والنتيجة بشكل أسرع عندما تتصرف معه بحزم.

الحزم بين الآباء

كانت بيكي في الثانية من العمر وكان والداها يجلسان على الأريكة فطلبت من أمها أن تحضر لها بعض الجبن فقالت الأم «لا فلقد اقترب موعد العشاء» فاتجهت الفتاة بدون تردد لأبيها لتطلب منه بعض الجبن. يتعلم الطفل التلاعب في سن صغيرة فإذا قال أحد الوالدين لا يلجأ إلى الآخر وهذا يزداد سوءاً كلما كبر.

يمثل الحزم أهمية كبرى بين الوالدين وطفلهما وأيضًا بين الأبوين فإذا كان الأب متساهلاً والأم حازمة سيتعلم الطفل التلاعب بسرعة فإذا كانت حدود سرعتك تبلغ ٤٠ ووالدك ٦٥ فإن الطفل سيستفيد من ذلك وهذا يمثل كارثة حيث إنه سيتعلم الاختيار بين الأبوين لطلب أشياء محددة من أحدهما، فعندما تريد دعوة على الطعام أو وقتًا أكبر لمشاهدة

التليفزيون أو بعض الدولارات الإضافية، فاطلب من والدك فهو عادة ما يستسلم لتنفيذ مثل هذه الأمور وعندما تريد التأجيل في القيام بالواجبات أو إذا أردت أن يقضي صديق لك ليلة في منزلك فاطلب ذلك من أمك فإنها متساهلة.

قم بالاتفاق على القواعد والتوقعات الخاصة بالبيت وعلى ما يستحقه طفلك وما لا يستحقه وعلى الوقت والطريقة التي تستخدم بها العقاب معه وعلى كل ما يتعلق بالنظام فإذا لم توافق على قاعدة ما فهذا أمر طبيعي ولكن لابد ألا يكون ذلك أمام أبنائك. عليك بمعالجة الأمور في عدم وجود أطفالك فإذا لم توافق على أمر ما فإن عليك أن تكون مثالاً للوحدة أمام أطفالك. كن معتدلاً إذا توجب ذلك فإذا لم توافق على أمر ما أمام أبنائك فأنت ستعلمهم بمكمن ضعفك ثم ستسمع عبارات مثل «ابي يعتقد أنه لا غبار في ذلك». أو «أمي قالت إنه يمكنني الذهاب».

تحدث إلى زوجك أو زوجتك عن النظام. استكشفا معًا مشاعر وأفكار كل منكما. عليك بإعادة النظر في أفكارك من حين لآخر. ضع قائمة تشتمل على السلوكيات السيئة. ضع خطة لمعالجة هذه السلوكيات على حدة، فبهذه الطريقة مهما كان الأب متساهلاً فسيتم معالجة هذه السلوكيات السيئة بحزم فعندما يحدث موقف لم يخطط له عليك الانتظار حتى تتشاوري مع زوجك فقولي ببساطة «إنني مضطرة للحديث مع والدك قبل اتخاذ أى قرار؛ لذا عليك الانتظار». يتعلم الأطفال أن بينكما عملاً مشتركًا بهذا المنهج فأنتما تعملان معًا. لذا فلن تسول لأحدهم نفسه أن يتلاعب بأحدكما ضد الآخر.

عليك ألا تفسد هذا الاقتراح بقولك «انتظر حتى يعود والدك للمنزل» لا يصح الاعتماد على أحد الوالدين كليًا في اتخاذ كافة القرارات الخاصة بالنظام والضبط ولكن فقط في حالة وجود بعض المشكلات الخاصة لا بد

أن تناقش. إن النظام الروتيني اليومي من الأمور التي لا بد من النظر إليها على الفور دون تأجيل؛ فإذا اعتمدت الأم على الأب في الأمور الثقيلة فنادراً ما يستمع الأطفال إليها لذا يجب أن تشارك الأم برقتها مع أطفالها.

ليس الحزم من الأمور التي من يسهل القيام بها دائمًا ولكنه يمثل أهمية وقيمة للسعي من أجل تحقيقه. عليك بالتفكير في المستقبل ويجب ألا تدع المشكلات الصغيرة تتفاقم وعليك بمعالجة السلوكيات السيئة على الفور. لا تخف من الرفض، تحدث إلى زوجك/ زوجتك عن النظام والضبط حتى وإن كنتما منفصلين. ضع خطة لمعالجة السلوكيات السيئة بحزم.

الفصل الثالث عشر

كيف تكون أكثر حزمًا

انتقلت السيدة ايليس وأطفالها الخمسة للسكن في المنطقة التي أعمل في مدرستها وخلال الأسبوع الأول كان كل طفل يُستدعى أمام المدير مرة واحدة على الأقل فطلبت من السيدة ايليس مقابلتي فوافقت فبدأت ألقنها حديثًا مفعمًا عن الحزم فقاطعتني قائلة : «إنني أعلم أنني في حاجة لأكون حازمة ولكنني متعبة منه الآن لذا فأنني في حاجة إلى إجازة قصيرة من الحزم» .

لهذه السيدة خمسة أطفال في حاجة للمثابرة في الحزم معهم ولكنها تبذل الكثير من الجهد لتكون حازمة فبين الحين والآخر تستسلم ولكن ليس تمامًا ولكن لوقت مؤقت وهنا تكمن المشكلة .

إنك لا تستطيع أن تكون حازمًا بعض الوقت لا بد أن تكون حازمًا طوال الوقت وهذا ليس أمراً يسيراً ولكنه عمل مرهق فهو يستنزف طاقتك ويضعف من عزيمتك ها هنا سبع خطط ستساعدك لتكون أكثر حزمًا .

التأكيد على أولويات السلوك

الخطة الأولى التي ستساعدك على أن تكون أكثر حزمًا هي فكرة

أولويات التصرف والذي يعنى السلوك الذي سوف تقوم به بتركيز وإتقان والذي يمكن أن يكون سلوكًا إيجابيًا، فإذا أردت أن يتعاون أبناؤك معًا فإن التعاون هنا يعد من أولويات السلوك، لذا عليك بالتركيز على المشاركة والتعاون وعليك بملاحظة سلوكيات المشاركة بين أطفالك والقيام بالإطراء عليهم، لذلك فهذا سيعلم أطفالك أنك تقدر التعاون والمشاركة.

يمكن أن تكون أولويات السلوك تصرفًا سيئًا ويسير الكثيرون من الأطفال على نهج إساءة التصرف، فهم يقومون بنفس السلوكيات السيئة مثل الجدال أو الإلحاح أو عدم الطاعة بصورة متكررة، فربما يبدي الطفل عديدًا من نماذج إساءة السلوك. إن المحاولة في البحث في كل هذه النماذج تعد أمرًا يستحيل عليك تحقيقه ومربكًا لأطفالك، لذا عليك باختيار نموذج أو اثنين كأولويات للسلوك كن مدركًا لهذه التصرفات السيئة في جميع الأوقات. لا يجب الاستسلام لها أو مكافأتها، كن حازمًا فهذا ليس أمرًا يسيرًا. سيكون هناك أوقات تشعر فيها بالكلل والتعب وعدم القدرة على المثابرة فإذا لم تفعل ذلك فإنك ستدفع الثمن فيما بعد.

تساعدك أولويات السلوك على التركيز فإنه لمن الصعب أن تكون حازمًا مع جميع التصرفات السيئة. قم بتحديد واحد أو اثنين من أولويات السلوك وركز طاقتك عليه. كن حازمًا ومتقنًا في التعامل مع أولويات السلوك فهذا سيجعل طفلك يتعلم السلوك بشكل أسرع.

تذكر أن تكون إيجابيًا فلكل سلوك سيء سلوك آخر إيجابي وعكسي. راقب السلوكيات الإيجابية بينما تكون حازمًا مع أولويات السلوك. افترض أن من أولويات السلوك بالنسبة لطفلك شعوره بالغضب. كن حازمًا ولا تكافئ أولويات سوء التصرف فلا تكافئ نوبات

الغضب التي تنتاب طفلك يجب أيضًا أن تشجع طفلك على الامتناع عن الغضب «إنني سعيد لأنك لا تبكي عندما أخبرك أنك لن تحصل على الحلوى التي تطلبها. إنني أقدر ذلك حقًا أشكرك يابني».

عندما تكون حازمًا مع أولويات السلوك فإن ذلك سيكون له تأثير إيجابي على جميع التصرفات الأخرى فسيعمم أطفالك ما يتعلمونه من موقف لآخر وكما تضرب عصفورين بحجر واحد كن حازمًا مع أولويات السلوك وقم بإجراء بعض التحسينات على السلوكيات الأخرى التي لا يقابلها مكافآت فكيف يمكنك رفض عرض كهذا؟

ضع لنفسك مذكرات ملموسة

الخطة الثانية التي تساعدك لتكون أكثر حزمًا هي استخدامك لأشياء ملموسة لتذكرك. اكتب بعض الملاحظات الخاصة بك: «لا تستسلم للغضب» «لاحظ أطفالك وهم يلعبون بهدوء». ضع إشارة على مرآة الحمام تقول: «اسعَ لتحقق التعاون». وضع إشارة على الثلاجة « ابق هادئًا ولا تجادل». تساعدك هذه الملاحظات والإشارات على تذكيرك أن تكون حازمًا في التركيز على أولويات السلوك.

لقد تعلمت ذلك في السنة الأولى التي توليت فيها التدريس فلقد كان كيني وأرون من أفضل تلاميذي وكانا وسيمين وقائدين منظمين وكل منهما يبلغ الثالثة عشرة وكانا شديدي التشابه وهنا كانت تكمن مشكلتهما فلقد كرها بعضهما الآخر وكان ذلك شعوراً متبادلاً بينهما. لقد حاولت أن أكون ايجابيًا ولكنني لم أكن حازمًا بدرجة كافية معهما فلقد كان أمراً شديد الصعوبة وكانت نظرتي ضيقة للأمور ولم أستطع أن أرى سوى السلوك السيئ ولكني كنت في حاجة لاتخاذ موقف لذا فلقد قررت وضع إشارة في نهاية الفصل تقول:

لاحظوا كلاً من كيني وآرون

عندما يكونا لطيفين معًا

كان هذا يبدو كالسحر فما كانت الإشارة لتذكير كلاً من كيني وآرون بأن يكونا لطيفين معًا ولكن لكي تساعدني على أن أكون حازمًا وإيجابيًا وساعدتني على التركيز على السلوك الإيجابي فلقد ظن التلاميذ أنها فكره صماء في البداية ولكن في نهاية الأسبوع أراد كل طالب في فصلي أن تكون له إشارة خاصة به لتوضع على حائط الفصل، وقد راقتهم كافة التنبيهات واحببت التعاون والسلوك الجيد.

المثابرة

الخطة الثالثة التي تحتاج إليها حتى تكون أكثر حزمًا هي المثابرة فالآباء يحبون التغيرات السريعة بينما لا يرغب الأطفال في ذلك، ولا يغير الأطفال نماذج السلوكيات السيئة بسهولة فالتصرفات السيئة التي تفاقمت تحتاج إلى وقت للتخلي عنها ولأنك تقرر أن تكون حازمًا فإن السلوكيات السيئة لطفلك لن تتغير بين عشية وضحاها لذا عليك أن تكون صبوراً.

تعد المثابرة من الأمور الصعبة - فإنك في حاجة لنتائج فورية لما تبذله من طاقة والتزام - ولكن انظر إلى الأشياء من وجهة نظر طفلك. إذا كنت تستخدم التهديد والتحذير قبل اتخاذك لأي تصرف، فإن طفلك يتعلم أن هذا هو الاسلوب الذي تتصرف من خلاله ولكنك الآن تغيرت فأنت حازم ومثابر وسيكون رد الفعل لطفلك شعوره بالتشتت والرغبة في مقاومة هذا التغيير. «إنني لا أفهم ذلك ياوالدى فإنك دائمًا تحتج وتصيح ثلاث أو أربع مرات قبل أن تنفذ ما تقول بالفعل». إن تعديل سلوكك يستغرق وقتًا وجهداً، وطفلك مثل سائر الأطفال ولا يختلف عنك لذا كن مثابراً وصبورا.

اختيار الوقت المناسب

إذا كنت ستبدأ خطة أو أسلوبًا نظاميًا جديداً مع أطفالك عليك باختيار التوقيت المناسب للبدء. أعطتني هذه الفكرة إحدى الأمهات الخبيرات وكانت محاسبة ضرائب وتحضر دروس التربية التي تلقيها خلال فصل الربيع ولقد فسرت أنها تعلمت ألا تبدأ مطلقًا أى خطة جديدة خلال موسم الضرائب، وكانت تعمل ستين ساعة في الأسبوع ولم تكن تؤدي دورها بشكل جيد في البيت وقد ادركت أن هذه الفترة لم تكن الوقت المناسب لاتخاذ قرارات جديدة مثل البدء في نظام للرجيم أو تغيير عادة سيئة أو محاولة فرض سلوك جديد على أبنائها إنني أعتقد أنها امرأة ذكية جداً.

لا تحاول البدء في تعديل سلوك مضطرب في أوقات خاصة مثل عطلة عيد الميلاد أو في الزيارة السنوية للجد أو الجدة. عليك باختيار توقيت يكون أكثر استقراراً وتوقعًا فهذا سيمنحك الوقت والمحتوى الذي تحتاجه لتكون حازمًا.

أعط بالاً للمواقيت اليومية

هناك ثلاثة مواقيت في اليوم الواحد ترتبط معًا لتزيد من السلوكيات السيئة للطفل فالروتين الصباحي عادة ما يتسم بالصعوبة بسبب الضغوط خارج البيت سواء في العمل أو في المدرسة والتي تشعر الآباء والأبناء بالتوتر والعجلة ففي هذا التوقيت تثور الأعصاب ويتخلى عنا العقل والهدوء، لذا كن مستحضراً ذلك كل يوم فمن الأفضل إيقاظ كل فرد من أفراد الأسرة عشرين دقيقة مبكرًا عن الوقت المحدد للخروج من البيت لتوفير وقت كاف للاستعداد. . حدد عشر دقائق لتناول الإفطار مع الأسرة وللاستمتاع. استرخ وكن هادئًا فهذا يعلم الطفل الاستعداد مزاجيًا لبدء يوم جديد.

أوضحت البحوث أن من أصعب الأوقات في اليوم بالنسبة للآباء والأبناء هو الوقت الذي يقع منذ انتهاء اليوم الدراسي وحتى العشاء فالآباء يشعرون بالإرهاق والتعب والأطفال يرغبون في تفريغ طاقاتهم المختزنة طوال اليوم في المدرسة. أوضحت الدراسات أنه في هذا التوقيت أيضًا ينخفض معدل السكر بالدم، الأمر الذي يثير انفعالنا لذا فقد يكون من المفيد لك ولأبنائك أن تتناولوا وجبات خفيفة في هذا التوقيت ويساعدك أيضًا أن تضع خطة لأبنائك تشغلهم من خلالها.

يشكل توقيت النوم مشكلة يواجهها بعض الأطفال. لا تُعلم طفلك أن الذهاب للنوم يمثل عقابًا في نهاية كل يوم فالذهاب للنوم يعد من المواقيت التي يشعر فيها المرء بالاسترخاء والراحة. حدد نظامًا للذهاب للنوم: أن يأخذ طفلك حمامه، ويتناول عشاءً خفيفًا، تحكى له قصة ثم تعانقه وتقبله. عليك باستخدام رسم بياني أو قائمة للمراجعة لتعلم طفلك تنظيم الروتين اليومي للنوم الخاص به. لا تجعل الذهاب للنوم مبكرًا بمثابة عقاب لطفلك. تساعدك الدقة في هذه المواقيت الصعبة في اليوم على التركيز والحزم بصورة أكبر.

توقع التحدي

سيأتي يوم ما ويختبرك أطفالك فمهما خططت بحرص ومهما كنت شديد الالتزام فإن أطفالك سيقاومون التغيير. يستجيب الأطفال غالبًا بصورة جيدة للأساليب النظامية الجديدة في البداية ولكن بعد ذلك يعودون للأساليب السابقة ويزيدون من السلوكيات السيئة وعندما يحدث لك لا تيأس ،فهذا أمر طبيعي، فمجرد أن تدرك أن الاختبار المعتاد لقياس شدة تحملك سيحدث ستكون أقل إحباطًا وخيبة أمل، فمعرفة ذلك ستساعدك على أن تكون أكثر حزمًا خلال هذه الفترات.

عليك بالالتزام

الخطة السابعة التي تساعدك على أن تكون أكثر حزمًا هي إدراك أن الحزم أحد أهم العوامل في أساليب التربية الناجحة . يعلم الحزم الأطفال الترقب وكيفية التنبؤ بنتائج تصرفاتهم فبمجرد أن يتنبأ الطفل بنتائج تصرفاته سيقوم بأختيارات أفضل تعد بمثابة المفتاح الرئيسي لتنمية الشعور بالمسؤولية لديه .

إن تفهم أهمية الحزم سيجعلك أكثر حزمًا فالحزم يعد من الأمور الهامة عند تعليم الطفل السلوك الإيجابي فكلما لجأت لاسترجاع إيجابي بصورة أكثر حزمًا كلما تعلم طفلك السلوكيات الملائمة بشكل أسرع وهذا يعد صحيحًا بشكل خاص عندما تحاول تعليم طفلك أولويات جديدة من السلوك ففي كل وقت تجد طفلك يلعب بهدوء ولطف ، اشكره لتعاونه معك وعندما ترى أنه يبذل جهداً لتنظيف غرفته اذكر له شعورك بالفخر تجاهه وأوضح له أنه يكبر يومًا بعد يوم وأنه أصبح مسؤولاً لذا يجب أن يقوم بمساعدة الأسرة بأكملها .

يعد الحزم من الأشياء الهامة عند اللجوء للعقاب فبمجرد أن تخبر طفلك أن إساءه التصرف من جانبه ستلقي عقابًا فنفذ ذلك . فإذا اخطأت أو لجأت للعقاب فقط عندما تشعر أنك تميل لذلك فإنك ستجعل المشكلة تتفاقم وسوف تعلم طفلك أنك لا تعني ما تقوله وستعلمه أن يتمسك بالتصرف بصورة سلبيه فعاجلاً أو آجلاً سيرتكب هذا السلوك السيء .

يمثل الحزم تعبيراً عن الحب والاهتمام فعندما تتصرف بحزم فإن طفلك سيكون أكثر انضباطًا وسيرى أنه يمثل أهمية بالنسبة لك . «إنني أعلم أن والدي يعتنيان بي لأنهما يبذلان وقتًا وجهداً للتأكد من حسن تصرفي» . فعندما تتصرف بحزم فإنك بذلك تخبر أطفالك أنك ستداوم على ذلك مهما كلفك الأمر ، فهذا هو دورك ونادراً ما يصرح الطفل أنه يفضل

الوالد الذي يثابر معه، ولكنه يفعل ذلك وهو أمر هام خاصة بالنسبة للمراهقين.

يفقد التسيب الطفل ثقته بنفسه ويجعله يشعر بعدم الأهمية وعدم الأمان والتشتت فهذا الاضطراب يدفع الطفل للتلاعب والاستفزاز أو استغلال بعض المواقف غير الواضحة فبمجرد أن يتعلم طفلك أنك تنفذ ما تقوله وتتصف بالحزم فإنه سيتعامل معك بجدية أكثر وسيفكر بحرص في جميع تصرفاته وقراراته.

فالتفكير هو الهدف الذي تسعى إليه في المرة القادمة التي تشعر فيها أنك في حاجة للراحة من اتباع الحزم - تذكر السيدة ايليس. فكر في النتائج فسيتفاقم السلوك السيئ لطفلك وسيتكرر باستمرار، والتسيب يعلم الطفل أنك لا تعني ما تقول، فبمجرد أن يتعلم طفلك ذلك فسيحاول التهرب من التصرفات السيئة: «إذا كنت أستطيع التهرب من عدم قيامي بواجباتي في الجدول الخاص بي، فلأتبين ماذا سيحدث عندما أعود للبيت متأخراً». والحزم يكسر هذه الدائرة المفرغة.

هناك مقدار محدد للتصرفات السيئة لطفلك والذي يعد أمراً طبيعياً يحدث مع جميع الأطفال فعندما تجابه إساءة التصرف بحزم سيقل هذا السلوك ولكن عندما تقابله بتسيب فسوف يتفاقم ويتزايد.

الباب الرابع

كيف تعالج السلوك السيئ

الفصل الرابع عشر

كيف يتعلم الأطفال السلوك السيىء

«من فضلك اغسل الأطباق يا بول»

«لا أرغب في ذلك الآن»

«بول. إنه دورك لتغسل الأطباق»

«هل أستطيع أن أغسلها فيما بعد؟»

«لا أريد أن أقوم بغسيل الأطباق هذا المساء».

«اغسل الأطباق وسوف أعطيك دولارًا».

«اجعليه دولارين وأعدك أنني سأغسلها».

تعرض هذه الأم على طفلها الذي يجادل ويحاول التهرب من القيام بعمله مكافأة مقابل القيام به «*الرشوة هي مكافأة السلوك السيئ*»، ومحاولة لملاحظة طفل سيئ السلوك ودفعه ليسلك سلوكًا حسنًا.

إن الرشوة تجعل الأطفال عرضة للسلوك البغيض وتملكهم قوة. فعليك أن لا تستخدم الرشاوى لإقناع طفلك بالعدول عما في رأسه، لأنك حين ترشوه تشجعه على أن يكون سيئ الطباع في المستقبل، لأنه سوف يفكر في نفسه بهذا الأسلوب: «لقد رفضت القيام بغسل الأطباق، ولذلك فقد أصبحت الآن أملك دولارين»؛ لذا لو كان الطفل

يسيء التصرف فحاول أن تعالج سلوكه، ولا تغره بالرشوة.

عندما يصاب مايكل بنوبة من التشنج في السوبر ماركت (المتجر) فإن كوني -أمه- ترشيه بأنه لو التزم الهدوء فسوف تشترى له عبوة من الحلوى وهذا يعنى إنها تكافئه على التبرم والنحيب، وعلى الرغم من أن طفلها هادئ بطبعه ولكنها - بعد هذه الرشوة - سوف تعانى من نوبات التشنج التي ستهاجم طفلها باستمرار كلما ذهبا إلى المتجر، فقد تعلم مايكل أن *التشنج يجعله يحصل على ما يريد*، وهذه هي الطريقة التي يتطور بها نموذج السلوك السيئ.

قد يتسبب الآباء الذين تتوافر لديهم الفطنة وحسن النية في تعليم أطفالهم السلوك السيء عن طريق الصدفة ودون قصد، فإن كوني لم تقصد أبداً أن تعلم طفلها تعمُّد نوبات التشنج، ولو سألتها إذا كانت تقصد تعليم مايكل أن يسلك سلوكًا سيئًا فإنها سوف تجيب «هل تمزح؟ لقد فكرت مليًا في إيجاد وسيلة لإرضائه.

يبدأ بعض الآباء في مكافأة أطفالهم الصغار على السلوك السيئ، فكر في الأب الذي يحاول إسعاد طفله الحزين بأن يدعوه لتناول الطعام بالخارج، فهذه الدعوة قد تحسّن من حالة الطفل المزاجية، وفي نفس الوقت قد يتعلم الطفل أيضًا أن الوسيلة الوحيدة للحصول على دعوة من والده هي أن يظهر له الحزن، وسوف يربط بين الحزن والدعوة على الطعام، فإذا وقع حدثٌ غير سار سيكون الطعام هو الوسيلة لمعالجة الأمر.

بعض الأحداث في الحياة تكون غير سارة، ونحن في حاجة لمواجهة هذه الأحداث دون أن نستنكرها بمجرد تحريك شفاهنا. إن الربط بين الطعام وعدم الراحة لدى الأطفال غالبًا ما يتسبب عنه عادات الترفع عن الطعام في مرحلة النضوج، فكر في المرات التي تجلس فيها في المنزل وحيداً دون أي شيء تفعله، كم من المرات تفتح الثلاجة وتنظر بداخلها؟

العويل والتبرم ونوبات التشنج

يتحب الأطفال ويتبرمون ويتشنجون للحصول على ما يريدون، فالأطفال خبراء في التحكم في آبائهم. وبعضهم يتبع هذه الوسائل بطبيعته، والبعض الآخر يعلمه والداه أن يتبع هذه الوسائل، ويسبب خضوع الآباء لهذه الوسائل ولأوامر الطفل زيادة نسبة هذه العادات السيئة في المستقبل، وفي الغالب يُنشئ الآباء ذلك النموذج في أطفالهم عند بلوغهم عامين.

في كل مرة تذهب فيها للتسوق قد ترى طفلاً مثل مايكل، وقد تحاول أكثر من مرة أن ترضي ذلك الطفل. أنا عن نفسي حاولت، وقبل أن أصبح أبًا اعتدت أن أسأل نفسي كيف يفعل الأطفال ذلك، والآن أصبحت الأمور أكثر وضوحًا، وعرفت كيف يجعل الأطفال آباءهم يخضعون لأوامرهم بسهولة!.

عندما يحصل الطفل على ما يريد عن طريق الهياج والتشنج فهو يتعلم أنه يكافأ على سوء السلوك، وبمجرد أن يتمكن منه هذا الشعور يصبح من الصعب تغيير هذا المفهوم عنده.

والوسيلة الوحيدة عندئذ لتغييره هي أن لا تخضع لأوامره، وتتوقف عن أن تكافئه على نحيبه وتبرّمه وتشنجه.

الاندثار

إن السلوك الذي لا يكافأ عليه لا يتكرر، ويسمى ذلك بالاندثار والعادات التي لا يكافأ عليها صاحبها تندثر.

وحتى تندثر العادات السيئة التي يمارسها الطفل يجب أن تتوقف عن مكافأته عليها حتى لا تشجعه على ممارسة المزيد منها في المستقبل. وإندثار العادة السيئة يعني أن كوني كان يجب عليها أن تمتنع عن مكافأة مايكل بالحلوى مهما كان تشنجه محرجًا لها.

وبمثابرة وتماسك الوالدين سوف تختفي نوبات التشنج والإلحاحات عند الطفل في آخر الآمر، ولكن كلمة السر هي *في آخر الأمر*. يستغرق تغيير السلوك وقتًا (هل تتذكر القراءة عن الصبر في الفصل الأول؟). سوف تشتد نوبات التشنج في العديد من الحالات قبل أن تتحول للأفضل فكر في وجهة نظر الطفل: «عادة ما أحصل على ما أريد إذا تشنجت، أما الآن فإن أمي تتجاهل تشنجاتي، ولكنني سأحاول هذه المرة أن أجذب انتباهها سوف أريها نوبة من التشنج لن تنساها أبدًا».

من الطبيعي أن تشتد نوبات التشنج والإلحاح لفترة قصيرة حين تتوقف عن الإذعان لهم. ويسمى هذا «اشتداد الثورة مقابل الاندثار». في البداية يصاب الأطفال المثابرون بنوبات تشنج كبرى وكلما كوفئ الطفل على سوء تصرفاته كلما قاوم اندثار هذه الصفات. بمجرد أن تمتنع عن الاستسلام لطفلك فلا بد أن تستمر في ذلك إلى الأبد. لاتستسلم أبدًا مرة أخرى، وتخيل ما يمكن حدوثه. تقرر كوني أنها لن تستسلم لنوبات تشنج مايكل، وأنها لن تشترى له الحلوى التي يُلح في طلبها.

وفي يوم التسوق ذهبت كوني مع مايكل إلى المتجر، وقبل أن يصلا إلى الممر الثالث يبدأ مايكل نوبة من التشنج، وتتوقف كوني في أول الممر. بدأ وجه مايكل في الاحمرار، وكذا وجه كوني، وبدا من المستحيل أن يصلا إلى الممر الخامس بدون الحلوى. كان مايكل يصيح ويصرخ ويرفس بقدمه، وكانت المرة الأولى التي يسوء فيها الموقف بهذا الشكل. بدأت مفاصل كوني تضعف، وكذلك إرادتها. وفي الممر السابع إنتابت مايكل حالة من الجنون المؤقت، وحاولت كوني أن تتماسك وتتماسك وتتماسك. وعندما كان مايكل على وشك أن يقذف وعاءً من التوت المعلب على أحد المارين المذهولين من الموقف كانت إرادة

كوني قد تحطمت، وبدأت تستسلم وخيَّمت حالة هدوء تامة على الجميع في الممر التاسع بينما كان مايكل يأكل عبوة الحلوى في صمت.

إن ما علمته كونى لـ مايكل هو أن يشتد في تشنجه، ويكون أكثر مثابرة. بمجرد أن تقرر عدم الخضوع (الاستسلام) فلابد أن تلتزم بذلك دائمًا - حتى عندما تشعر بالإرهاق أو بعدم القدرة على الثبات أو أنك مررت بيوم طويل شاق؛ لأنك لو بدأت عملية الانذار ثم استسلمت فسوف يتطور سلوك طفلك للأسوأ. ولو استسلمت لنوبات التشنج الشديدة والطلبات الملحة فإنك ستضطر لمكافأته، وتكون النتيجة اشتداد نوبات التشنج في المستقبل.

كن مثابراً واستمر. عليك أن تفعل ذلك بمجرد أن تقوله. إن لم تكن تعتقد أنك قادر على الصمود أمام الثورة ضد الانذار فمن الأفضل أن لا تبدأ، وانتظر حتى تتوافر لديك الشجاعة والقوة. سوف تكون في حاجة لمساعدة شريكك (زوجك) فمن الضروري أن تعملا معًا لأن ذلك سيؤكد لطفلكما أنكما متفقان على خطة واحدة في العمل ولكن لو لم يتعاون شريكك معك فلا بد أن تظل ثابتًا على موقفك على أية حال. سوف يستغرق الأمر منك وقتًا أطول حتى تظهر نتائج جهودك ولكن طفلك سيتعلم أنك تعنى ما تقوله وسوف يتصرف معك بشكل أفضل، وكذلك مع زوجك.

عليك أن تتحلى بالصبر. فإن معظم الآباء يفشلون لأنهم يفتقرون إلى الصبر، كما يجب أن تكون أكثر اصراراً من طفلك وإذا استسلمت فسوف تخسر فلابد أن تسيطر على نفسك ولا تخضع أو تفقد الرغبة في الاستمرار لأن ذلك سوف يزيد الأمور سوءاً. أما إذا ثابرت فسوف تحظى بطفل سلوكه ممتاز.

لو أنك مررت بيوم عسير فلتضع ذلك خلف ظهرك، ولو استسلمت

مرة فلا تكررها. لو أنك قليل الصبر فحاول استعادة توازنك. إن التزام الصبر والمثابرة ليس أمراً يسيراً. إذا حاولت تذكر عاداتك القديمة فلا تنتقد نفسك. ابدأ بنفس صافية وفكر بالمستقبل.

بعض المكافآت لا يمكن منعها

يقلل الاندثار من بعض العادات السيئة التي تتمثل في إلحاح الطفل أو محاولته لجذب انتباه والديه، ولكنه لا يؤثر فيها جميعًا، وذلك لأن هناك بعض العادات السيئة التي لا يمكن الامتناع عن مكافأتها. خذ مثلاً طفلك المراهق الذي يدخن السجائر. يمكنك أن تمنع التدخين في المنزل وتقذف بالسجائر إلى الخارج عندما تجد أيًا منها، ويمكنك حتى أن تعاقبه، وقد تساعد هذه العقوبات في القضاء على التدخين، ولكن هناك بعض المكافأت لا يمكنك منعها. فهناك ضغوط لا تستطيع مواجهتها؛ لأن أصدقاءه يشجعونه على التدخين، ولذا فهو يحصل على مكانة اجتماعية بممارسة هذه العادة لأنه يسلك مسلك أقرانه. وعلى الرغم من اضطرارك لمكافأة طفلك على أنه لم يدخن في المنزل وجهودك لأجل ذلك فإن ممارسته للتدخين تستمر.

الاندثار ذو تأثير مزدوج

يؤثر الاندثار بالسلب على السلوك الجيد الضعيف مثلما يؤثر بالسلب على السلوك السيئ، وحين يتم تجاهل العادات الإيجابية فقد يحل محلها عادات سيئة، وسوف يفكر طفلك: «لماذا أسلك سلوكًا جيدًا؟ إن الأمر لا يستحق». عليك باستخدام التغذية الاسترجاعية الإيجابية حين تضع في اعتبارك سلوك أطفالك، ولا تتجاهل العادات الطيبة بل ركز على الأفعال الجيدة التي يقومون بها. حافظ على العادات الإيجابية في طفلك.

لا تختلق الأعذار

يسلك بعض الأطفال سلوكًا سيئًا لأن الآباء يختلفون الأعذار لأفعالهم (لسلوكهم)، مثل: «إنه مرهق فقط» أو «لقد كان يوما طويلاً» أو «إنه لم يأكل» أو «إنها تتصرف هكذا دائمًا عندما يكون هو بجوارها». أحيانًا نعلم أطفالنا العادات السيئة باختلاق الأعذار لهم، فأنت حين تختلق لطفلك العذر تشير إلى أنه غير قادر على التصرف لأن الأعذار تعلم أنه غير مسؤول عن تصرفاته، وأن السلوك السيء يمكن تبريره طالما أنك قادر على اختلاق سبب معقول له. إن اختلاق الأعذار سوف يعود عليك بالمتاعب لأنك بذلك تعطي لطفلك تبريراً معقولاً ليسلك سلوكًا بغيضًا في المستقبل، وسوف يستخدم هذه الأعذار ليجادل ويتجنب تحمل المسؤولية.

تعلّم كثير من المراهقين من آبائهم عدم تحمل المسؤولية لأنهم حين كانوا صغاراً كانوا غير قادرين على التعبير عن أنفسهم كان والداهم يختلقون لهم الأعذار.

لا تسأل (لماذا؟) أبداً

الوسيلة الوحيدة لتجنب اختلاق الأعذار وتعليم الطفل تحمل المسؤولية في نفس الوقت هي أن لا تسأل طفلك لماذا؟ لأن هذا السؤال يتطلب عذراً، أما السؤال بـ ماذا؟ فلا يتطلب عذراً. عليك أن تسأل *ماذا* أفضل من أن تسأل *لماذا*. إن السؤال بـ*لماذا* عادةً يقودك إلى جدال طويل أو مناقشات، وأما السؤال بـ ماذا فيساعد طفلك على التركيز في تصرفه السيء. وإليك الطريقة التي تحقق بها هذه الوسيلة.

اسأل طفلك «ما الذي فعلته؟» بدلاً من أن تسأله «لماذا فعلت ذلك؟» يهدف السؤال الأول إلى تجنب الأعذار وجعل طفلك يخبرك ببساطة عما

حدث. في البداية هناك بعض الأطفال يرفضون هذا السؤال لأنهم تعودوا الإجابة على أسئلة «لماذا». لا تدع طفلك يخبرك سبب تصرفه فأنت في حاجة لمساعدته في أن يصف ما الذي فعله، لذا فلو حاول طفلك أن يشرح لك سبب ما فعله عليك أن توقفه قل له: «أنا لم اسألك لماذا فعلت ذلك بل سألتك عن ما الذي فعلته». وبمجرد أن يبدأ طفلك في وصف ما فعله تحدث معه عن السلوك الصحيح الواجب، «ما الذي كان من المفروض أن تفعله حتى لا تقع في المتاعب التي وقعت فيها الآن؟» إن ذلك الاتجاه يجنبك اختلاق الأعذار (انظر الفصل ٢٢ حول المزيد عن هذا الاتجاه).

هناك ما يدفعنا لرشوة أطفالنا حتى يتصرفوا كما نريد لأن هذه الرشوة تعتبر مكافأة مؤقتة، ونحن نفضل الحلول السريعة، ولكن الرشوة تعلم الأطفال أن يكونوا أكثر جدالاً ومعارضة، ويشجعهم على العادات السيئة بشكل أكبر، فلا تكافئ السلوك غير المقبول ولا تستسلم للإلحاحات والنحيب والتبرم. توقف عن دفع المكافآت بشكل دائم. كن مثابراً وصبوراً ولا تختلق الأعذار لطفلك.

عندما يسلك طفلك سلوكًا سيئًا فيجب أن تعالج مثل ذلك السلوك دائمًا. إن الأعذار تعطى الأطفال المبررات للسلوك السيء.

الفصل الخامس عشر

لماذا يدفعك أطفالك للغضب

إنها العاشرة وعشر دقائق ولازالت ميجان - في الثانية عشرة من عمرها - تتحدث في التليفون. القاعدة تقول إنه لا محادثات هاتفية بعد الساعة العاشرة، تطل والدة ميجان برأسها داخل حجرة ابنتها وتذكرها بأدب بإنهاء المحادثة في الحال وإغلاق سماعة التليفون. تؤمى ميجان برأسها وتتجهم. في العاشرة والعشرين دقيقة تعود الأم لتذكر ابنتها مرة أخرى في هدوء. تلوح ميجان لأمها راجية منها الانصراف، في هذه المرة يبدأ شعور الأم بالضيق، وفي العاشرة وسبع وعشرين دقيقة تنفجر الأم غاضبة.. «أغلقى السماعة حالاً ياسيدتي الشابة. فأنت ممنوعة من استخدام التليفون لمدة أسبوعين» لقد دفعت ميجان والدتها إلى فقدان أعصابها.

أحيانًا يدفعك أطفالك لفقدان أعصابك لأنهم يحبون أن يقودوك إلى الجنون، ويحبون أن يشاهدوا تحولك من والد متعقل صافي الذهن وهادئ إلى شخص غير معقول ومخبول هائج. حين تتحول بين دقيقة وأخرى من شخص هادئ وحساس إلى شخص ثائر وعديم الإحساس.

يفسر الآباء ذلك بأنهم حين يغضبون ويصيحون ويصرخون ويهتفون يكونون مدفوعين للغضب، وحين يجدون أنفسهم يخبرون أطفالهم أنهم ممنوعون من الترفية لمدة ستة فذلك لأنهم مدفعون للغضب.

يدفعك أطفالك للغضب أملاً في أن تستسلم لهم وتترك لهم حرية التصرف. يدفعونك للغضب حتى يجتذبوا انتباهك ويشعرونك بالذنب لتلوم نفسك حين تعاقبهم لأنهم غاضبون منك ويريدون إيلامك أحيانًا.

لدينا جميعًا القابلية لأن نفقد أعصابنا وحين يدفعنا أحد لذلك يكون لكلٍ منا رد فعله المختلف، وعادة ما يتملكنا الغضب والاندفاع وأحيانًا الرغبة في الانتقام.

اثنان من ردود الأفعال تجاه أحدى العادات السيئة

سأل سيان – في الثالثة عشرة من عمره – والدته سيندي عما إذا كان يستطيع إحضار القليل من أصدقائه ليشاهدوا معه التليفزيون بالمنزل. ورفضت سيندى وهي توضح لابنها أن لديها الكثير من العمل ذلك المساء، «قد تستطيع إحضارهم في ليلة أخرى، ربما يكون في إجازة الأسبوع القادم». لم يتقبل سيان ردها وبدأ في التبرم والنحيب، «أنا لم أدعُ أصدقائي إلى المنزل من قبل أبدًا. أنت لست عادلة». ناقشت معه سيندى وجهة نظرها ثم أخذ سيان دوره في المناقشة واحتدت المناقشة وبدأ سيان يصاب بنوبة من التشنج وانتاب سيندى الغضب فصاحت في أبنها ليذهب إلى غرفته ويظل بها ما تبقى من اليوم.

إن ذهابه إلى غرفته عقاب ولذلك يجب أن يخفض صوته في المناقشة لكن مناقشاته تزداد في الحقيقة كل يوم، وعلى الرغم من أن سيندي تواصل إرسال إبنها في كل مرة إلى غرفته فإن سيان يستمر في المجادلة.

إن سيان يجادل سيندى ليدفعها إلى الغضب، ولدى سيندى اثنان من ردود الفعل تجاه هذه العادة السيئة التي يمارسها ابنها: أن تغضب منه، وأن تعاقبه ولكن ماذا لو كان دفع سيندى للغضب هو جزء من خطة سيان؟ ماذا لو كان غضب سيندى بمثابة مكافأة لـ سيان؟

عندما تعاقب سيندى ابنها على الجدال فإنها تكافئه عليه في الوقت ذاته، لأن سيان يقايض بقاءه في غرفته بغضب أمه ويعطيه ذلك سيطرة وقوة، وهذا هو السبب الذي يجعل سيان يستمر في جداله كل يوم برغم عقاب سيندي.

إن مكافأة السيطرة أقوى من العقاب. يجب أن تغير سيندى سلوكها وتتعلم السيطرة على غضبها حين تعاقب سيان، وان تبقى هادئة ولا تسترسل في النقاش، وبالسيطرة على غضبها فإنها لن تكافئه على الجدال وبذلك سيكون للعقاب تأثير أكبر.

حين يتعلم بعض الآباء هذا الأسلوب فإنهم يستجيبون له عن طريق الرغبة في إصدار عقوبات أكبر، ولكن العقوبة الكبيرة حين تقترن بالغضب فإن الأمر قد يصبح كارثة، حتى لو ألحقت عقابًا أقوى من مكافأة اندفاعك للغضب فإن غضبك سيعادل تأثير العقاب بشكل كبير. وسوف يستغرق العقاب وقتًا أطول ليؤثر في السلوك السيئ.

كيف تتعامل مع الغضب والضغط والشعور بالذنب

يعد الشعور بالذنب والغضب والضغط والخوف والقلق والكثير من المشاعر الأخرى غير سارة جميعها ضمن المشاعر المثبطة للهمة. إن الغضب يضعف من قدرتك في الحكم على الأشياء، وهو مكافأة للطفل المتسلط، ويجعلك الشعور بالذنب سلبيا وعاجزاً عن المتابعة. سوف

تشعر بالأسف لعدم قدرتك على أن تكون أبًا كاملاً، وسوف تحاول تعويض طفلك عن ذلك بالاستسلام له.

تتعارض هذه المشاعر مع الأبوة الناجحة وتقطع العلاقة بينك وبين طفلك، ومن الممكن أن تتسبب في تفاقم السلوك السيء. إن تعلم كيفية معالجة المشاعر والمعتقدات الهدّامة سوف يزيد من سعادتك كإنسان وزوج ووالد.

إذا أردت أن تقلل من حجم المشاعر السلبية في حياتك فيجب أن تؤمن بشيئين: أنك تسيطر على أفكارك، وأن أفكارك تسيطر على مشاعرك، ومن ثمَّ فإنك تسيطر على مشاعرك، تسيطر على شعورك بالسعادة والفرح والإثارة، وعلى شعورك بالذنب والغضب والضغط والخوف.

لقد عشت عدة سنوات وأنا أؤمن بأن قائد السيارة المتهور، والطرق الحرة التي لم يتم التخطيط لها بشكل جيد، وبطاريات السيارة المستنفذه، وأنابيب المعجون المنزوعة الغطاء جميعها أشياء تصيبني بالغضب، واعتدت أن أؤمن بأن موظفي المبيعات غير المدربين ومضيفات المطاعم اللاتى يفتقرن إلى الكفاءة في الخدمة يصيبونني بالغضب.

والآن أدركت أن هذه الأحداث هي جزء من حياتنا، وأن باستطاعتي الاختيار بين أن أكون غاضبًا أو أن أبقى هادئًا. وبدأت أسمح لنفسي بقليل من الغضب في حياتي أقل مما سمحت به في العشر سنوات الأخيرة، ولازلت أغضب، لكن حينما أغضب أحاول تفهم ما حدث وأدعه يمر (في هدوء).

شعرت ذات مرة بالذنب لأنني لم أستطع الإجابة على جميع الأسئلة التي تقابل كل والدٍ وطفل أتانى يطلب المساعدة. والآن أتقبل بشريتي

ونقصي. فمن السهل الاستسلام للمشاعر المثبطة للهمة ولكن مقاومتها تحتاج إلى ممارسة (تدريب).

سوف تضطر دائمًا للإستسلام للمشاعر المثبطة والتي يبدو من المستحيل السيطرة عليها وسيكون لك رد فعل عفوى. وقد يستمر شعورك بالذنب والغضب عندما تنتاب طفلك نوبة من التشنج في مكان عام، أو حين تضعف عزيمتك عندما تجد طفلك راسبًا في دراسته، ومع ذلك فباستطاعتك أن تفعل الكثير لتحسين خبرتك اليومية.

إنَّ قدراً معيّنًا من عادات الطفل السيئة يسببه الآباء، ويستطيع الأطفال أن يسببوا لك بدورهم الإحباط وخور العزيمة والشعور بالغضب، ولو دفعك أطفالك للغضب فعليك أن تأخذ مناعة ضد ذلك، وأن تضع خطة لحماية نفسك.

دافع عن نفسك ضد نوبات الغضب

يستخدم بعض الآباء أسلوبًا معينًا ليساعدهم على كظم غيظهم: اذهب إلى غرفتك لدقائق قليلة تستمع فيها إلى الموسيقى، ثم اذهب للتمشية وقم بالعد حتى خمسة وعشرين. فكر أفكاراً هادئة (لطيفة). كافئ نفسك لو استطعت التغلب على غضبك.

لا تتوسم في نفسك الكمال في الأسبوع الأول، واجعل هدفك أكثرواقعية، ولوأن أحد أطفالك دفعك للغضب ونجح في ذلك فلا تحط من شأنك ولا تظن نفسك فاشلاً لأنك بشر. لا تجعل احباطك يضعف من عزيمتك. قم بتشجيع نفسك كما لو أنك تشجع أحد أطفالك. لا تتوقف عند فكرة أنك غير كفء، ولكن ركز تفكيرك على تلك الأوقات التي استطعت فيها السيطرة على نفسك دون إحباط. تلك الأوقات التي نجحت فيها.

إن للسيطرة على أعصابك تأثيراً هامًا على أسلوب ضبط سلوك أطفالك. فالخلافات يمكن حلها دون غضب. وإذا حافظت على هدوئك سيكون اتصالك بأطفالك أكثر فاعلية كما سيكون عقابك لهم كذلك، وحين تصبح مثلاً أعلى للسيطرة على النفس سيتعلم أطفالك منك بشكل أكثر فاعلية.

عليك أن تحاول ضبط أعصابك لأسابيع طويلة قبل أن تحصل على النتائج المطلوبة وحين يختبر أطفالك قوة أعصابك ستعرف النتائج وحتى لو حصنت نفسك ضد نوبات الغضب سيظل أطفالك يحاولون أن يدفعوك إليها، فلا تستسلم لمحاولاتهم.

ماذا يحدث لو أنك بين الحين والآخر استسلمت لمحاولاتهم؟ ماذا يحدث لو أنك استسلمت ذات مرة فجأة؟ من المحتمل أن يسوء الوضع، وذلك سيحمس أطفالك لدفعك للغضب بصورة أكبر من المعتاد، لذا فإنه أمر في غاية الأهمية أن تحمي نفسك ضد نوبات الغضب. كن قويًا ومثابراً.

كيف تعبر عن الغضب بأسلوب بنّاء

هناك أوقات ينتابك فيها الغضب، وحين تغضب بين الحين والآخر يكون ذلك طبيعيًا، فلا تشعر بالذنب لذلك، وإنه أمر عادى لو عرف طفلك النقطة التي تبلغ عندها حد الغضب، ولكن غير العادى هو أن تترك غضبك يسيطر عليك.

العديد من الآباء يغضبون ولكنهم لا يصرحون بذلك، وهذا خطأ فكما يقول سان أندريه سندرام إن مزيداً من الضغط يولد الانفجار، ونحن نكبت غضبنا إلى أن ننفجر. إن ذلك يجعل الأمر يختلط عل الطفل فيفكر «إنني تشاجرت مع أخي اليوم مرتين أخريين، وعندئذ

تتصرف أمي كما لو أننا قتلنا إنسانًا». لا تكبت الغضب حتى لا يفلت الزمام منك فجأة. إتركه يتسرب ببطء على دفعات قليلة، وتحدث مع طفلك عن ما فعله وعن شعورك نحو ما فعله وسببَ هذا الشعور: «حين تتشاجر بهذا الشكل فإنني أغضب لأنك قد تؤذى أحدًا أو تكسر شيئًا» و«حين تتأخر بالخارج ولا تطمئنني عليك بالتليفون يصيبني القلق من أن يكون شيئًا ما قد حدث لك».

يدفعك أطفالك للغضب ليحصلوا منك على رد فعل تجاه ذلك، فإنهم يتمنون أن تغضب وتتغير حالتك المزاجية أو تستسلم. لا تدع مشاعر الغضب تتغلب عليك وتعامل مع عادات طفلك السيئة بشكل طبيعي لتستطيع معالجتها دون شعور بالذنب، وذلك يحميك من الكبت الذي يولد الانفجار، وذلك أفضل لصحتك الذهنية ولأطفالك.

ماذا يدفعك للغضب؟

قم بعمل قائمة بالعادات السيئة لطفلك والتي تدفعك للغضب ثم ارسم خطة للتعامل مع كل عادة على حدة.

عادة تدفعك للغضب:

حين يتشاجر اثنان من أطفالك.

الخطة:

إبق هادئًا ولا تغضب أو تصح.

لو أصابك الغضب توجه إلى غرفتك.

هدئ من روعك قبل أن تقول أي شيء.

نفس عن غضبك ببطء.

لا تكبت غضبك إلى أن تنفجر.

تحدث مع أطفالك: «أشعر بالغضب حين تتشاجرون بهذا الشكل»

عالج الأمر بشكل إيجابي ووضح لأطفالك أهمية التعاون.

فكر مع نفسك في الأوقات التي يتفق فيها أطفالك.

عادة تدفعك للغضب:

____

الخطة:

____

____

____

____

____

عادة تدفعك للغضب:

____

الخطة:

____

____

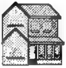
____

____

____

الفصل السادس عشر

عاقب طفلك ليتعلم



في منزل براند وأودرا يجب أن ترتب الأسِّرة قبل الذهاب إلى المدرسة ولو فشلت في ترتب سريرك يكون عقابك أن تذهب للسرير قبل ميعاد النوم بنصف ساعة. المرة الأخيرة التي فشل فيها براند في ترتيب سريره كانت منذ ثلاثة أسابيع، أما أودرا فإنها تفشل في ترتيب سريرها حوالى أربع مرات في الأسبوع وفي كل مرة تذهب إلى سريرها قبل الميعاد بنصف ساعة.

يعتقد معظم الآباء أن الذهاب للنوم مبكراً هو عقاب جيد، ومع أن هذه الخطة تبدو جيدة لكن عليك أن تنظر ماذا يحدث فعلاً. إن ذلك النوع من العقاب يتلاءم مع براند فيتذكر كل يوم أن يرتب سريره وبذلك يتحاشى العقاب لأن التأخر في الذهاب إلى النوم بالنسبة له شيء مهم.

أما بالنسبة لأودرا فإن الذهاب إلى النوم مبكراً ليس عقاباً تتحاشاه، ولذلك فإنه لا يؤثر على سلوكها فلا تحاول ترتيب سريرها فلعلها هي تحب الذهاب إلى النوم مبكرة. أنا نفسي أحب ذلك! ولكن هناك عقاب آخر يجب استخدامه مع أودرا شيء ما من شأنه أن يغير سلوكها.

إن العقاب تابع سلبي، ولكنه حين يستخدم بصورة ملائمة فإنه يمحو

أو يقلل من السلوك السيئ. إن الاستخدام الصحيح للعقاب ليس أمراً سهلاً، فهو يتطلب مثابرة ومتابعة، والكثير من العقاب يسبب أضراراً ومشاعر غير سارة ويستنفد القوة. قد يحقق العقاب نتائجه، ولكن ليس من السهل استخدامه بفاعلية. يعتقد معظم الآباء أن معاقبة السلوك السيئ سيمنع الطفل من تكراره. وأحيانًا يكون ذلك صحيحًا، ولكن ليس بصفة مستديمة.

- «كيف تعاقب أطفالك؟».
- «بالصراخ».
- «وماذا يكون رد فعلهم؟».
- «لا يقومون برد فعل. إنهم عادة يتجاهلونني».
- «ثم ماذا؟».
- «ينتابني الغضب، وعادة أصرخ مرة أخرى».
- «هل يوقفهم ذلك؟».
- «ربما لفترة قصيرة».
- «وما الوسيلة التي تجربها بعد ذلك؟».
- «أحيانًا أعنّفهم».
- «كم مرة تعنفهم؟».
- «حوالى ثماني أو عشر مرات في اليوم».

حين يستخدم العقاب بذلك الشكل فإنه لا يحقق نتائجه، ولا يتحسن السلوك السيئ. لأن الأطفال لا ينصتون إلى الصراخ ولا يحاولون تجنب التعنيف.

العقاب الجيد نادر الاستخدام

يستخدم العقاب الحقيقي بصورة نادرة لأن الحاجة إليه تكون نادرة.
هذه هي القاعدة الذهبية للعقاب. يجب أن يقلل العقاب من الحاجة إلى

المزيد من العقاب حيث يجب أن يحدّ من السلوك السيئ ذاته. وإذا لم تتغير العادة السيئة فإن العقاب لا يؤدى الغرض منه. يقترف العديد من الآباء هذا الخطأ لأنهم يركزون على العقاب أكثر من تركيزهم على السلوك السيئ ذاته. لو أنك تعاقب أطفالك خمس أو ست مرات في اليوم على نفس العادة السيئة فاعلم أن عقابك لا ولن يؤدي غرضه، ولو أنك تستمر في زيادة العقاب ويستمر السلوك السيئ مع ذلك فإن عقابك لا يؤدي مهمته. والأمر المهم هو السلوك السيئ ذاته، وليس معاقبته، فلا بد أن يغير العقاب من السلوك السيء، و إن لم يتم ذلك فعليك أن تجرب شيئًا آخر. قد تظن أن الصياح والتهديد والتوبيخ والتعنيف جميعها أشكال من العقاب الجيد. هذه الأمثال تساعدك على التنفيس عن غضبك، ولكنها لا تعتبر عقابًا جيدًا، ولها تأثير على السلوك السيئ لفترة قصيرة. إن الغضب والعقاب لا يجتمعان في وقت واحد.

لا تعاقب وأنت غاضب

ذات يوم أسرعت ليندا إلى المنزل لتأخذ كلبها إلى الطبيب البيطري، وحينما وصلت سمعت صوتًا بالداخل فقررت أن تجرى إلى المنزل المجاور لاستدعاء الشرطة ثم سمعت صوت قهقهة بداخل المنزل فصاحت تطلب النجدة فسمعت قهقهة أخرى. إتجهت ليندا إلى غرفة ابنتها التي تبلغ من العمر ثلاثة عشر عامًا وهي لا تزال تسمع صوت القهقهة بداخل الغرفة، ووجدت ابنتها نانسى واثنين من أصدقائها مختبئين في خزانة الملابس لأنهم هاربون من المدرسة. تملك الغضب من ليندا لدرجة أنها لم تستطع التفكيربشكل سليم، وكل ما استطاعت قوله هو «نانسي سيستغرق الأمر مني ومن والدك بعض الأيام للتفكير في عقاب ملائم لما فعلته». لم تدع ليندا غضبها يسيطر على عقلها أو قدرتها

على الحكم الجيد. فإن مجرد قلق طفلتها لعدة أيام من التفكير في العقاب المنتظر هو في حد ذاته عقاب جيد جداً لها.

إن العديد من الآباء يعتبرون أن فكرة العقاب في لحظة الغضب هي فكرة ذات أهمية، فأنت حين تعاقب وأنت غاضب إنما تؤدي بالفعل أمرين في وقت واحد: تعاقب وتغضب، فماذا لو أن طفلك يتعمد إغضابك؟. ماذا لو أنه يثأر لنفسه من شيء فعلته به فيما سبق؟. ستكون رؤيته لك وأنت غاضب بمثابة مكافأة لا عقابًا! حينما تغضب بسبب عادة سيئة فإنك تعلم طفلك كيف يتحكم في حالتك المزاجية وفي مشاعرك، وبذلك فأنت تحكمه فيك وتكافئه وتعزز سلوكه السيء، ولا تعاقبه، ونتيجة لذلك يتفاقم السلوك السيء، ويزول تأثير العقاب بمكافأة الغضب. يجتهد بعض الأطفال من أجل أن يدفعوا آباءهم للغضب لأن نجاحهم في ذلك يملكهم قوة، والسبيل الوحيد لإيقاف دورة الانتقام (مقابلة المثل بالمثل) هو أن تتوقف عن معاقبة طفلك وانت غاضب. حين تجد نفسك على وشك أن تغضب انصرف في الحال. حاول توزيع غضبك في البداية ثم واجه السلوك السيء الذي قام به طفلك. لا تدع طفلك يدفعك للغضب.

لا تعاقب وأنت في حالة الغضب. اهدأ أولاً.

فالغرض من العقاب هو تعليم أطفالك أن يسلكوا سلوكًا أفضل في المستقبل ليس إلاّ. أحيانًا يدفعك أطفالك إلى الغضب الشديد، ولكن وقت الغضب ليس وقت تنفيذ العقاب. أتذكر طفلاً كان منزعجًا لأنه قد مُنع من التنزه إلى الأبد، وحين تحدثت مع والده قال إن ابنه قد فقد بعض أدواته الخاصة مما دفع والده إلى الغضب الشديد وقرر معاقبته في نفس اللحظة بمنعه من التنزه إلى الأبد، وبالطبع كان ذلك مبالغة في رد فعله.

حين تبالغ في رد فعلك وأنت غاضب قد تقول أشياء لا تعنيها، فأنت لا تستطيع أن تمنع طفلك من التنزه طوال حياته. لا تعاقب وأنت غاضب لأنك بذلك تعلم أولادك أن العقاب هو شكل من أشكال الانتقام.

إن الهدف من العقاب هو تغيير عادة سيئة وتعلم القدرة على اتخاذ القرار بصورة أفضل. يكون العقاب أعظم تأثيرا حين يكون محدداً ومعدًّ من قبل، ولكنه لا يؤدى غرضه حين يكون رد فعل اندفاعيًا. عندما ينتابك الغضب فإنك تتصرف كنموذج للسلوك السلبي، ولن تعلم أطفالك إمكانية إتخاذ القرار الأفضل.

عاقب طفلك دون أن تحرجه

يجب أن لا يكون عقابك لطفلك محرجًا أو مهينًا أو محقراً له، فإن الهدف من العقاب هو تعليم الطفل أن ممارسة العادات السيئة ليس القرار الصحيح، وأن ممارسة العادات الطيبة هي القرار الصحيح. حين يحرج العقاب طفلك فإن ذلك يخلق عنده أحاسيس غير صحية لأن الإحراج لن يسبب لطفلك سوى التفكير فيك على أنك ظالم. وإذا حدث ذلك فإن طفلك لن يتعلم اتخاذ القرار الصحيح، ولن يتعلم التعاون، وسوف يحاول الثأر منك في غضب، ويكون ذلك نقطة البدء في دورة سلبية.

لا تعاقب طفلك في حضور أطفال آخرين، ولكن تنحٍّ به جانبًا وحدثه عما فعله، وعن عقابه على ذلك، أو عليك أن تنتظر حتى تنفردا فيما بعد وتتحدث معه عن ذلك.

عاقب طفلك بإصرار ومثابرة

يجب أن تثابر على معاقبة طفلك، وكلما قررت أن تعاقب طفلك على عادة سيئة فيجب أن تنفذ العقاب دائمًا. ولو أنك عاقبته في الأوقات التي تحب أن تعاقب فيها فقط فسوف تجعل المشكلة تسوء. بمجرد أن تخبر

طفلك أنه سيعاقب أبداً في تنفيذ العقاب . لا بد أن تثابر على المعاقبة حتى لو بعد يوم شاق . لا تفوّت اقتران عادة سيئة بالعقاب - ولو لمرة واحدة . إن العديد من الآباء يخطئون بفعل ذلك ، وهي عادة يحبها الأطفال ، وتستحثهم ليختبروك ويرون إذا كنت ستعاقبهم هذه المرة أم لا .

أرادت أنجيلا أن تعرف السبب في كون العقاب لا يؤثر على ابنها براين ، وقالت موضحة ذلك : «لقد جربت كل شيء معه ، ولا شيء يقلقه ، ولا يفعل أبداً ما أطلبه منه» ، وبعد المزيد من النقاش معها عرفت أنها تعاقب براين مرة أو مرتين في الأسبوع ، بينما يفعل كل ما يحلو له ، تلك صفقة يحب معظم الأطفال أن يكسبوها بسعادة . إن انجيلا وبراين مثالان في نموذج واحد . إنها لا تعاقبه باستمرار لأنها قد آمنت بأن العقاب لا يؤدي الغرض ، واستمر هو في ممارسة عاداته السيئة لأنه يفلت بسلوكه من العقاب في معظم الأوقات . وقامت إنجيلا بتنفيذ خطة استخدمت فيها التغذية الاسترجاعية الإيجابية (الإمداد الإيجابي بالمعلومات) مع العقاب لتأكيد التعاون وتعلم اتخاذ القرارات الصحيحة وكنتيجة لتحسن سلوك إنجيلا قد تحسن سلوك براين .

كن عقلانيا

لابد أن يكون العقاب عقلانيًا ، فإن العقاب البسيط والقليل يكون أكثر تأثيراً من العقاب القاسي . يجب أن يكون رد فعلك ملائمًا لحجم السلوك السيئ . لا تنبذ طفلك لمدة شهر لأنه لم يتناول كل الخضروات عن آخرها ، ولكن يمكن أن تعاقبه بأن تمنع عنه صنف الحلوى بعد الطعام . حين يكون العقاب عقلانيًا فإن الطفل يتعلم أي عادة يجب أن يمارسها .

يجب أن ينفّذ العقاب مباشرة - بقدر الإمكان - بعد أن يتصرف الطفل تصرفًا سيئًا، وكلما أسرعت في ذلك كان العقاب مؤثرًا. ولكن ذلك الأسلوب ذو فاعلية خاصة مع الأطفال الصغار. والاستثناء الوحيد من هذه القاعدة يحدث عندما تكون غاضبًا. لا تعاقب في نفس اللحظة التي تكون غاضبًا فيها. انتظر حتى تسيطر على أعصابك بالضبط كما فعلت ليندا عندما وجدت نانسي هاربة من المدرسة. تستطيع أن تقول: «سوف تعاقب على ذلك ولكن لابد أن أهدأ أولاً».

يجب أن يستخدم العقاب مع حالات تكرار سوء السلوك فقط بعد محاولات العلاج الإيجابي المتنوع. يفكر بعض الأبناء الكبار في العقاب أولاً، وفي أنك دائمًا تعالج السلوك السيىء باستخدام التغذية الاسترجاعية الإيجابية لتدعيم السلوك الجيد حين يتشاجر طفلاك بعناد فبدلاً من أن تقول لهما: «إن لم تتوقفا عن الشجار فسوف تمنعان من التنزه في إجازة نهاية الأسبوع». عليك أن تقول شيئًا مضاداً، ولأن مضاد الجدال (الاختلاف) هو التعاون (الاتفاق) فعليك باستخدام التشجيع والتغذية الاسترجاعية في الأوقات التي يتعاونان ويتفقان فيها: «إنه لشيء جميل أن اراكما تستمتعان بوقتكما. لابد أن تكونا فخورين بنفسيكما وبذلك الأسلوب الذي تشتركان به معًا في استخدام الكمبيوتر». إن تنفيذ العقاب في لحظة الغضب هو فخ يقع فيه العديد من الآباء، ليس هناك أحد يتقبل هذا الشعور. والوسيلة الوحيدة للهروب من ذلك هي التركيز على تشجيع السلوك الجيد.

إنه دورك

لا تستطيع بام أن تدرك سببًا لإصرار ستيفين على أن يكون سلوكه غير لائق، وتحاول أن تكون أكثر إيجابية مع طفلها ولكنها أحيانًا تنسى ذلك. إن ستيفن طفل نشيط جداً، ولكنه يفعل أشياء ليست مباحة له وحين

يخطئ ستيفين فإنه لا يكترث لخطئه مما يغم بام ويحبطها. إنها تصيح به كثيراً وتعنفه أيضًا، ولا يجدي ذلك. ما الذي تستطيع قوله لبام عن سلوكها؟

إنها في حاجة لأن تدرك أن أسلوبها في العقاب لا يؤدي غرضه، فقد اكتسب ستيفن مناعة ضد الصياح والتعنيف وأصبحت عاداته السيئة لا تتغير. تحتاج بام أن تسيطر على أعصابها لأن غضبها وإحباطها يعقدان الموقف ليس إلا، وقد يكون غضبها بمثابة مكافأة لابنها ستيفن، وعلى كل فإنه يجب أن تكون إيجابية في رد فعلها، لأن الأداة الأقوى التي بيدها هي التغذية الاسترجاعية الإيجابية.

يؤدي العقاب الغرض منه، ولكن ليس من السهل استخدامه، وتعد التغذية الاسترجاعية أكثر سهولة ويسراً في استخدامها. وتولد التغذية الاسترجاعية الإيجابية بداخل الأطفال دافعًا داخليًا، لأنها تعلمهم ضبط النفس وتوفر مناخًا عائليًا صحيًا وسعيداً، ويؤكد الآباء الناجحون على أهمية الإيجابية. وتؤثر التغذية الاسترجاعية والاندثار والعقاب جميعها دائمًا في سلوك الطفل سواء كنت داعيًا لذلك أم لم تكن. إن مفتاح نجاح الوالدين في أن يكونا على علم بهذه المبادئ وأن يستخدماها لصالحهما.

إن الآباء الذين يهتمون فقط بالسيطرة على السلوك السيئ يعاقبون أبناءهم، والآباء الذين يريدون أن يتعاونوا أطفالهم سوف يوازنون بين التغذية الاسترجاعية والاندثار من ناحية وبين إعادة التوجيه واستخدام قدر قليل من العقاب من ناحية أخرى.

والصفحات الثلاث القادمة هي صفحات الثلاجة. قم بعمل نسخ منها وعلّقها على باب الثلاجة. تحتوى الصفحة الأولى على قائمة الأسئلة التي ستسألها لنفسك عن الطريقة التي يستخدم بها العقاب، وتحتوى الصفحة الثانية على ملخص للخطوات التي تدعم أو تضعف

السلوك، وتحتوى الصفة الثالثة على مقارنة بين التغذية الاسترجاعية الإيجابية والعقاب، وقد أخبرنى العديد من الآباء أن مراجعة هذه الصفحات من وقت لآخر تساعدهم على مزاولة التركيز الإيجابي. أتمنى أن تؤدي هذه الصفحات نفس المهمة بالنسبة لك.

الأسئلة التي تسألها لنفسك عند استخدام العقاب

١ - هل سيعلم هذا العقاب طفلي مهارات أفضل في صنع القرار؟

٢ - هل سيغير هذا العقاب العادات السيئة للطفل؟

٣ - هل يقلل هذا العقاب من الحاجة لعقاب أكثر؟

٤ - هل أكون غاضبًا حين أقرر العقاب؟ .

٥ - هل يكون هذا العقاب جزءاً من خطة ما؟ وهل أندفع في استخدامه؟

٦ - هل أتسرع؟ وهل سيعين هذا العقاب طفلي أو يحرمه؟

٧ - هل أثابر على العقاب؟

٨ - هل سأستمر في العقاب (ما عدا في لحظة الغضب)؟

٩ - هل هذا العقاب عقلاني وعادل؟

١٠ - هل حاولت استخدام علاج إيجابي في البداية؟

كيف تدعم أو تضعف السلوك

لتدعيم سلوك جيد:

استخدم التغذية الاسترجاعية الإيجابية .

أمثلة:

- عندما يتصرف أطفالك بشكل جيد عليك أن تكافئهم بالشكر .
- عندما ترى أطفالك يتعاونون قل لهم إنهم يجب أن يفخروا بأنفسهم .

لتقليل العادات السيئة:

١ - استخدم التغذية الاسترجاعية الإيجابية لتدعيم السلوك المضاد .

أمثلة:

- إذا أردت أن تقلل من حجم المشاجرات (الخلافات) بين طفلين فعليك أن تذكرهما بالأوقات التي يتفقان فيها .
- إذا ارتكب أطفالك أي موقف سلبي فعليك أن تكافئ أي شيء إيجابي .

٢ - استخدم الاندثار عن طريق منع مكافأة العادات السيئة .

أمثلة:

- لا تستسلم لإلحاحات طفلك .
- تجاهل أطفالك عندما يحاولون جذب انتباهك بأسلوب سلبي .

٣ - استخدام العقاب

أمثلة :

- الطفل الذي يصل إلى البيت متأخراً لا يمكنه الخروج في اليوم التالي .
- الطفل الذي لا يؤدي مهامه المنزلية يحرم من نصيبه في الترفيه .

مقارنة بين التغذية الاسترجاعية الإيجابية والعقاب

التغذية الاسترجاعية الإيجابية	العقـاب
تظهر فائدة التغذية الاسترجاعية الإيجابية في الأخذ والعطاء.	العقاب يسبب مشاعر غير سارة تكون في الغالب مشاعر غضب.
تؤكد التغذية الاسترجاعية الإيجابية على السلوك الجيد لأنها تعلم الأطفال أن يفكروا.	العقاب يلفت الانتباه للسلوك السيئ.
التغذية الاسترجاعية الإيجابية تدعم الدافع.	يؤثر العقاب تأثيراً سلبيًا على الدافع.
تحسن التغذية الاسترجاعية الإيجابية من التقدير الذاتي للطفل.	قد يكون للعقاب أثر سلبي على التقدير الذاتي للطفل.
تمنح التغذية الاسترجاعية الإيجابية للطفل ثقة بالنفس.	العقاب يضعف من الثقة بالنفس.
تعلم التغذية الاسترجاعية الإيجابية الأطفال الثقة بقرارتهم.	العقاب لا يعلم الثقة ولكنه أحيانًا يعلم الخوف.
التغذية الاسترجاعية الإيجابية تحث الأطفال على السعي وراء أهدافهم.	العقاب قد يسبب للأطفال الشعور باليأس. «لماذا أحاول؟ إنني دائمًا أقع في المتاعب».
التغذية الاسترجاعية الإيجابية تنمي الشعور بالمسؤولية «عندما أتخذ قرارات جيدة فإنني أشعر بالراحة».	غالبًا ما يعلم العقاب الأطفال أن يتجنبوا الاعتراف بمسؤولية أفعالهم.
التغذية الاسترجاعية الإيجابية تدعم العلاقات الأسرية الصحية.	العقاب قد يفرق بين أفراد العائلة.
التغذية الاسترجاعية الإيجابية تشجع الأطفال على التحدث مع آبائهم.	العقاب يجعل الأطفال يحجمون عن التحدث مع آبائهم.
التغذية الاسترجاعية الإيجابية تعلم الأطفال الإيجابية مع الآخرين.	حين يكون العقاب عدائيًا فإنه يعلم الأطفال السلوك العدائي.
من السهل استخدام التغذية الاسترجاعية الإيجابية بشكل فعال.	من الصعب استخدام العقاب بسهولة

الفصل السابع عشر

كيف تعاقب أطفالك دون أن تعاقب نفسك

لقد كان ذلك في وقت متأخر من ظهيرة الرابع من يوليو حين خططنا للذهاب إلى عرض الألعاب النارية في المساء، فقد تجادل أطفالنا وهم يلعبون معًا بصورة أكبر من المعتاد، وقمت بتهديدهم متمنيًا أن يتوقفوا عما يفعلونه، فقلت لهم: «إذا لم تكفوا عن الجدال فلن نذهب إلى عرض الألعاب النارية». ويا له من قول غبي! لأنهم لو لم يذهبوا فإن ذلك يعني أننا أيضًا لن نذهب، وكان أمرًا مستحيلاً أن نجد جليسة أطفال في الخامسة مساءً وفي الرابع من يوليو حيث جميع الأطفال في المدينة ذاهبون إلى عرض الألعاب النارية. لم يتوقف أطفالنا عن الجدال ولم نذهب جميعنا إلى العرض. لقد عاقبنا أطفالنا وأنفسنا.

كان العقاب الأفضل هو أن نفصلهم عن بعضهم البعض حين بدأوا الجدال ليلعب كلٌّ على حدة. ولكنني وقتها لم أفكر بشكل جيد. أصابني الغضب وهددت تهديدًا أحمق كلفني في النهاية أكثر مما كلف أطفالي. فكر بحذر قبل أن تتكلم فقد يسبب الغضب وقوعك في المشاكل. فكر

في تأثير العقاب عليك وعلى باقي أفراد عائلتك. هل سيؤلمك هذا العقاب؟ إذا كان لديك طفل يحب السيطرة عليك أو على الآخرين في عائلتك فعليك أن تختار الوسيلة التي تعاقبه بها بحذر. تأكد أن العقاب سيؤثر على طفلك المعاقب لسوء تصرفه فقط وليس على أي شخص آخر. لا تقل: «لن نذهب حتى تنظف غرفتك». لو أنك ذاهب إلى مكان يريدك أن تصطحبه إليه فإن ذلك التهديد قد يأتي بفائدة. وإن لم يكن يريد الذهاب إلى ذلك المكان ستكون بذلك التهديد قد ملكته قوة، لأنه لا أحد يستطيع الذهاب إلى أن تصبح الغرفة نظيفة. لقد أعطيت هذا الطفل سلطة للسيطرة على جميع أفراد الأسرة. والآن، من الذي ترى أنك عاقبته؟

ماذا يجب أن تفعل مع طفلك المعاقب بعد منعه من الخروج مع باقي أفراد الأسرة. أحضر جليسة أطفال ثم اذهب واقض وقتًا ممتعًا، وقد تستطيع أن تجعل طفلك يدفع جزءاً من أو كل تكلفة تأجير جليسة الأطفال. سوف يتعلم طفلك أن هذا السلوك السيئ لن يمنع باقي أفراد الأسرة من الاستمتاع بوقتهم. عليك بإنتقاء العقاب الذي يؤثر على طفلك، ولا يؤثر عليك. وسوف يتعلم باقي أطفالك من ذلك أيضًا أن السلوك السيئ يؤثر فقط على الشخص الذي يسلكه.

يتساءل الآباء في أغلب الأحيان عن كيفية منع الطفل المعاقب من مشاهدة التليفزيون. فلو اغلقوا التليفزيون فإنهم بذلك يعاقبون بقية الأطفال، وهذه حقيقة. لا تغلق الجهاز لتعاقب طفلاً واحداً من بين أطفالك لأنك بذلك تعاقب الجميع. شاهد التليفزيون كالمعتاد وعلى الطفل المعاقب أن ينتقل إلى غرفة أخرى. ذلك هو العقاب الصحيح. إذا منعت الجميع من مشاهدة التليفزيون لأنك تعاقب واحداً منهم فإنك بذلك تخول له سلطة للسيطرة على العائلة بأكملها والآن.. من الذي عاقبته؟

استخدم عقابًا من السهل تنفيذه

اختر العقاب الذي تستطيع تنفيذه بسهولة، لأن ذلك سيمكنك من المثابرة بحزم على العقاب. لو أن العقاب غير ملائم لسوء التصرف أو مجهد فستكون أقل مثابرة في تنفيذه.

أخبرني أحد الآباء أنه يغلق جهاز ألعاب الفيديو لمدة ثلاث ساعات في حالة عصيان ابنه:

«كم مرة في الغالب تغلق جهاز ألعاب الفيديو؟».

«مرة أو مرتين في الأسبوع».

«وهل يطيعك ابنك طوال الأيام الأخرى؟».

«لو كان يطيعني هل كنت سأتحدث معك بخصوص ذلك؟».

«لماذا لا تغلق الجهاز كلما امتنع عن تنفيذ أوامرك؟».

«لأنني لو أغلقته في كل مرة يمتنع فيها عن تأدية مهامه فسوف أغلقه حوالى عشر مرات في اليوم».

«ولم لا تفعل ذلك؟».

«لأنني بذلك سأظل طوال عمرى أتعامل مع أسلاك ومفاتيح هذا الجهاز».

يستخدم ذلك الأب عقابًا غير ملائم مما يجعله غير قادر على تنفيذه باستمرار ولا يتعلم ابنه إطاعة الأوامر ولكنه يتعلم ألا يطيع كما يجب ولا يهمه إذا أغلق جهاز الفيديو مرة أو مرتين في الأسبوع. قد يرى الأب أن ذلك النوع من العقاب مؤثر - حتى لو اضطر لمنع استخدام جهاز الفيديو - ولكنه في حاجة لأن يكون أكثر مثابرة، إذن لا بد من أن يغلق الجهاز في كل مرة يمتنع فيها ابنه عن إطاعة أوامره. ولو أن أسلاك الجهاز

تعرقل تنفيذ ذلك العقاب فعلى الأب أن يتوصل إلى وسيلة أكثر فاعلية لتنفيذه .

فسّر العقاب

عليك أن تخبر طفلك عن الهدف من العقاب . فإنك حين تفسر له العقاب تحسن من قدرته على الفهم والتعاون . اشرح له أنك تعمل لصالحه ، وأنك لست عدواً له ، وبذلك فأنت تحاول مساعدته لتنمى قدرته على اتخاذ قرارات أفضل في المستقبل .

«أنا لست أحاول إيذاءك أو إغضابك . أنت تعاقب لأنك قررت اختيار السلوك السيء لتمارسه . أريدك أن تتعلم من ذلك حتى تفكر بشكل مختلف في المرة القادمة بشأن تقرير اختياراتك . لا أريدك أن تظن أنني أعاقبك لأنني أحب معاقبتك ، ولكن لأنني أريد مساعدتك» .

حاول أن تفسر له أنك لست مندفعًا . عليك بتجاهل تعليقاته المستفزة مثل : «تتوقع مني أن أصدق أنك تعاقبني لصالحي ، وتثق من ذلك» . حاول أن تفسر ذلك لمرة واحدة ولا تدعه يوقع بك في تفسيرات ومناقشات طويلة .

استخدم عقابًا منطقيًا

انتق العقاب الذي يناسب (الجرم) ليكون عقابًا منطقيًا فالطفل الذي يحول المكان إلى فوضى عليه أن يرتبه وينظفه ، والطفل الذي يتبول في فراشه عليه بتنظيف الفراش ، والطفل الذي يكسر شيئًا (بلا مبالاة) عليه إصلاحه أو العمل مقابل ثمنه ، والطفل الذي يصل إلى البيت متأخراً لا يسمح له بالخروج للنزهة في اليوم التالى ، والطفل الذي لا يقوم بوضع ملابسه المتسخة في سلة الملابس المتسخة عليه أن يغسلها بنفسه ، والأطفال الذين يستطيعون تشغيل أجهزة الأسطوانات والفيديو

والكمبيوتر يمكنهم تشغيل ماكينات الغسيل . هذه الأمثلة توضح العواقب المتعلقة بالسلوك السيء، وجميعها لها دلالة كبيرة لدى طفلك، إلى جانب أنها تلقنه درساً .

هناك بعض الأطفال يمكن الوثوق بهم في اختيار عقابهم بأنفسهم، وذلك يساعدهم في التعلم بسرعة أكبر ويؤكد لهم رغبتك في أن تكون عادلاً ويشجعهم على النضج وتحمل المسؤولية :

«لقد كان سلوكك جيداً إلى أن وقعت هذه الحادثة ولسوف أوليك الثقة في اختيار العقاب الملائم لسوء سلوكك . اعلم أنك ستكون عادلاً وموضوعيًا . قل لي ما الذي قررته؟» .

الأكبر لا يعني الأفضل

في الغالب يكون العقاب المعتدل أكثر تأثيراً من العقاب الحاد . ضع هذه الأمور في اعتبارك . لا تستخدم المدفع لتطلب من أطفالك ان يقوموا بنشر المناشف . إن العقاب الخفيف واللطيف يعلم دورسًا أفضل، ويسبب العقاب الضخم مشاعر من الغضب ورغبة في الانتقام حين يشعر طفلك بالغضب فإنه يتعلم قليلاً . وحين يعتقد أنك كنت ظالمًا في استخدام العقاب فإنه غالبًا يتنقم ويجادل، ومن الممكن أن تبدأ بذلك دورة انتقام سلبية . أنت تعاقب، فيغضب طفلك وينتقم بتكرارالسلوك السيء، وقد يكرره بشكل أسوأ من ذي قبل، وتعاقب مرة أخرى وقد يكون عقابك أشد من المرة السابقة بقليل لتؤكد على ما تريد توصيله إليه وينقلب طفلك أشد غضبًا وينتقم مرة أخرى بتكرار العادة السيئة، وهكذا .

لقد تعاملت مع عائلات يعاقب فيها الآباء أطفالهم على أشياء بعد حدوثها بشهور :

- «منذ متى وأنت ممنوع من وسائل الترفيه؟».

- «منذ بداية نصف العام الدراسي الماضي».

- «وما المدة التي تحددت لمنعك من التنزه؟».

- «حوالى خمسة شهور».

- «وأي نوع من الترفيه منعت منه؟».

- «كل أنواع الترفيه. لا مقابلات ولا أصدقاء ولا تليفزيون ولا مكالمات تليفونية ولا استريو (تسجيل)، ولا شيء على الإطلاق. يريد والدى أن أظل في غرفتى كل ليلة وأذاكر».

- «وهل هذا ما تفعله فعلاً؟».

- «أقوم بالهروب من نافذة غرفتى بعدما يذهبان للنوم».

- «ما هو ذلك الشيء السيء الذي قمت به ليجعل والديك يمنعانك عن جميع وسائل الترفية لمدة خمسة شهور».

- «إنهما لم يمنعاني عن التنزه لمدة خمس شهور في أول الأمر».

- «ماذا تقصد؟».

- «لقد بدأ الأمر بمنعى من المكالمات التليفونية لمدة شهر».

- «وما الذي حدث بعد ذلك؟».

- «شعرت أنه عقاب غير عادل فتعودت استخدام التليفون في عدم وجودهما».

- «و -----؟».

- «وأمسكا بي متلبساً».

- «ولذلك أطالا مدة منعك من استخدام التليفون».

- «أطالا المدة لشهرين واضافا إليها منعي من مقابلة أصدقائي».
- «هل تظن أن عقابهم كان عادلاً؟».
- «اعتقد أنه كان عادلاً فيما يخص استخدام التليفون، غير أنه لم يكن عقابًا عادلاً في البداية».
- «الآن أعتقد أني أعرف باقي الأمر».
- «الأمر ظل يسوء ويسوء».
- «هل الأمر يستحق أن تظل ممنوعًا من الترفيه معظم عامك الدراسي؟».
- «بالتأكيد لا، ولكنني لم أستسلم للآن».

استخدام الحرمان بأسلوب بنّاء

إن الحرمان هو شكل من أشكال العقاب المفيد للأطفال والشباب، ويعد المنع من الخروج والترفيه أحد أنواع الحرمان، والحرمان هو أن تحرم طفلك من احدى الامتيازات أو أكثر لمدة معينة من الوقت، وعليك أن تحدد أيًا من الامتيازات ينبغي حرمانه منها، وهناك بعض الأمثلة: مثل الحرمان من مشاهدة التليفزيون، والذهاب إلى النوم مبكرًا، والحرمان من رؤية الأصدقاء، ومن استخدام التليفون، ومن ألعاب الفيديو، ومن اللعب وما إلى ذلك. عليك باختيار نوع من الحرمان يكون من السهل فرضه، ويؤثر على المعاقب فقط ولا أحد غيره.

يعتبر حرمان الطفل كعقاب على سوء سلوكه أسلوبًا من أساليب العقاب الشائعة، ولسوء الحظ فإن القليل من الآباء هم من يستخدمون الحرمان بصورة فعالة، ولكن معظم الآباء يبدأون بفترة طويلة جداً من الوقت، وكأشخاص ناضجين فإننا ننسى أن أسبوعًا أو اثنين من الحرمان

بالنسبة لطفل يبدو كأنه حرمان للأبد. إن فترات الحرمان الطويلة غالبًا ما تكون نتيجة سيئة وإيذاء للمشاعر والغضب وقد يفكر الطفل في مقابلة (المثل بالمثل) مما يسبب له شعوراً بالعدائية، وقد تتحول مشاعره إلى الرغبة في الانتقام وتبدأ دورة من الثأر.

وهناك مشكلة كامنة في أسلوب الحرمان، فإن معظم الأطفال الذين يمنعون من وسائل الترفيه ويحرمون منه يشعرون أنه ليس هناك أمل وبدون الأمل فإن الدافع يضعف لدى الطفل لأن يتصرف بأسلوب لائق: «لماذا أتصرف بشكل طيب إنني لن استطيع الخروج لمدة أسبوع على أي حال». ثم يقرر الطفل أن يجعل الآخرين في مثل تعاسته.

وهناك حلٌ ممكن لهذه المشكلة فإذا قررت حرمان طفلك عليك تحديد عدد معين من الأيام. اختر أربعة أو ستة أو ثمانية أو اثنى عشر يومًا تبعًا لحجم الخطأ وعمر الطفل. أحيانًا يكون الحد الأقصى للفترة الفعالة اثنى عشر يومًا ولو قمت بأي زيادة لهذا العدد من الأيام فإنك بذلك تخاطر بحدوث الانتقام. وبعد ذلك وضح لطفلك أن كل يوم من هذه الفترة المحددة يتصرف فيه بشكل لائق سوف ينقص يومًا من هذه الفترة في المقابل. لنفرض أنك حرمت طفلك من وسائل الترفيه لمدة ستة أيام منذ الأربعاء وحتى الاثنين، فلو أن طفلك تصرف بأسلوب جيد في يوم الأربعاء فعليك أن تسقط يوم الاثنين من الفترة المحددة للعقاب. ولو سلك سلوكًا جيداً في يوم الخميس، فعليك أن تسقط في المقابل يوم الأحد، ولو حدث ذلك أيضًا في يوم الجمعة إذن فعليك أن تسقط السبت، وبذلك يكون الجمعة هو آخر أيام الحرمان. قد تحتاج لأن ترسم رسمًا توضيحيًا أو ورقة موضحًا عليها التواريخ ليستطيع طفلك أن يشطب الأيام المسقطة ويرى قدر تقدمه في سلوكه.

يعمل ذلك الأسلوب بفاعلية هائلة لأنه يطلع طفلك على أنك تريد أن تكون عادلاً حتى لو كنت تقصد الحصول على نتائج إيجابية، كما أنه يطلع طفلك على أنك تنتظر منه أن يتصرف بشكل لائق في الفترة المحددة لعقابه (لحرمانه). إن معاقبة الطفل بحرمانه ليس ترخيصًا له بعدم التعاون، والأهم من ذلك كله هو أن يهيىء هذا الأسلوب لطفلك دافعًا قويًا ليسلك سلوكًا جيدًا في الحال، لا أن يلزم بالبقاء في المنزل لمدة أسبوع يعاني من التعاسة.

يعتمد نجاح ذلك الأسلوب على كيفية رؤيتك لليوم الذي يتصرف فيه طفلك بشكل جيد، عليك الالتزام بما تقوله فإن ذلك يساعدك بقدر كبير على تدوين متطلباتك.

قواعد إسقاط يوم واحدمن العقاب:

افعل ما يطلب منك

تحدث بصوت منخفض.

كن رقيقًا ومؤدبًا مع أختك.

تأكد أن اليوم الجيد هو اليوم الذي يسلك طفلك فيه سلوكًا جيدًا بالفعل فلا تسقط يومًا دون أن يستحق الأمر ذلك، ولو أسقطت أيامًا لا تستحق أن تسقط فإنك بذلك سوف تقضي على الهدف من استخدام هذا الأسلوب. قد يحرم طفلك من ميزة معينة ولكنه يظل يحصل على امتيازات جديدة، وعلى سبيل المثال فإن طفلك المعاقب بحرمانه من مشاهدة التليفزيون يظل بإمكانه الحصول على اسطوانة جديدة. لقد عملت مع مدرسي الحضانات الذين قاموا بتعديل هذا الأسلوب. إنهم يستخدمون الحرمان اللحظي (الذي يستمر لعدة دقائق). عندما يسيء

الطفل استخدام لعبته يحرم من استخدامها لمدة عشر دقائق، ولكنه لو تصرف بشكل لائق خلال الدقائق الأولى يسمح له باستخدام لعبته بعد خمس دقائق بدلا من عشر.

الفصل الثامن عشر

التعنيف بالضرب

«إن إطفالي لا يستمعون إلى أي شيء أقوله».

«وماذا تفعل حيال ذلك؟».

«أعنفهم وأضربهم بالرغم من أنني أعلم أن ذلك أسلوب خاطئ، ولكنني دائمًا أسخط عليهم، ثم أسخط على نفسي.

«لا يمكنني تحمل الحياة على هذه الوتيرة. لا بد أن هناك حلاً آخر».

حوالى عشرة بالمئة من الآباء يعنفون أطفالهم بقسوة ولا يرون أي خطأ في ذلك الأسلوب، كما أن حوالي عشرين بالمئة يعنفون أطفالهم بقسوة ويتمنون ألا يفعلوا ذلك، وهذه الجملة الأخيرة تعني الكثير فإن كثيراً من الآباء يريدون إيجاد أسلوب أفضل لمعاقبة أطفالهم، لأنهم يريدون معالجة سوء سلوكهم بدون غضب وتعنيف وضرب.

هل يؤدي التعنيف بالضرب الغرض منه؟ وهل يسبب أي آثار سلبية؟ لا توجد لهذه الأسئلة أية إجابات محددة، وحتى المتخصصون لا يتفقون حول قيمة التعنيف القاسي، ويختلف بعض الناس حول فائدة التعنيف

والضرب، أما الآخرون- وأنا منهم - فيختلفون حول أنه اسلوب غير مجد وليس غريبًا أن عديداً من الآباء يتشككون في فائدة التعنيف بالضرب. إن التعنيف بالضرب هو شكل من أشكال العقاب، ولكن هل هو وسيلة مقبولة لمعاقبة الأطفال أو لا؟ إن لك أن تقرر ذلك بنفسك ويساعدك هذا الفصل في تقييم ممارسة التعنيف بالضرب. وسوف يتم شرح المخاطر والسقطات التي ترتبط بممارسة هذا الأسلوب في الجزء الأول من هذا الفصل. وفي الجزء الثاني يتم تقديم ثلاث وسائل للآباء لتطبيق التعنيف بالضرب مع اتباع بعض المحاذير خلال التطبيق.

ما يحدث عندما تعنف طفلك بالضرب

غالبًا ما يستطيع التعنيف بالضرب منع الطفل من أن يسلك سلوكًا سيئًا، وحين يمتنع عن ذلك يشعر الآباء أنهم أحرزوا هدفهم وأن التعنيف بالضرب قد أدى الغرض منه، بينما يمكنه أن يغير سلوك الطفل للأفضل بالضبط كما تستطيع عبوة الحلوى تغيير الموقف داخل السوبر ماركت للأفضل. إن استخدام عبوة من الحلوى لإيقاف نوبة من التشنج يعد حلاً مؤقتًا لأنك بذلك سوف تحتاج إلى عبوة من الحلوى لطفلك كلما هاجمته نوبة تشنج ليظل هادئًا في المستقبل. وبنفس الأسلوب يعتبر التعنيف بالضرب حلاً مؤقتًا لمنع الطفل من ممارسة عاداته السيئة.

سوف يتغير غالبًا سلوك الطفل الذي يعنفه والداه، ويسلك سلوكًا جيداً، و لكن بعد فترة وجيزة سوف يعود للتصرف بشكل غير لائق، ويعود الآباء للتعنيف والضرب مرة أخرى حيث إنه قد أتى بنتائجه المرجوة أول مرة، فيعاود التصرف بشكل غير لائق مرة أخرى، ثم يعنفه والداه من جديد، وهكذا. وذلك هو النموذج الذي يتبعه العديد من الآباء.

يتشكل ذلك النموذج نتيجة أن العنف يزود الأطفال بقدرة خارجية (ظاهرية) على التحكم، وهذه القوة لا تحثهم على اتخاذ قرارات مسؤولة، ولا تدعمهم لصنع قرارات داخلية. ولكنها تعلمهم أن يتصرفوا جيداً، وإلا فإنهم سيواجهون بالتعنيف والضرب.

إن الأطفال الذين يتم تعنيفهم وضربهم من وقت لآخر لا يتعلمون القدرة على ضبط النفس. ذات مرة قال لي طفل عمره ثماني سنوات إن باستطاعته ممارسة عاداته السيئة كلما أراد ذلك: «أنا لا أضطر للتوقف عن ممارسة سلوكي السيئ إلا حينما تعنفني أمي وتضربني».

ليس التعنيف بالضرب وسيلة جيدة لمعاقبة الطفل حيث إنه يستمر لثانية أو ثانيتين ثم ينتهي ويفضل معظم الأطفال تعنيف آبائهم لهم وضربهم عن حرمانهم من إحدى الامتيازات لعدة أيام. ينتهي التعنيف بالضرب بسرعة، وبعدها يتاح للأطفال البدء في مغامراتهم الجديدة، ويعتقد الكثير من الأطفال أن كل شيء يصبح على ما يرام بعد أن ينتهي آباؤهم من تعنيفهم وضربهم: «لقد انتهى التعنيف والضرب لتوه». وغالبًا يسبب التعنيف لكثير من الأطفال التركيز على العقاب أكثر من تركيزهم على قراراتهم السيئة.

قد تظهر المشاكل داخل العائلات التي يستخدم فيها أحد الوالدين فقط أسلوب التعنيف بالضرب مع أطفاله والآخر لا يستخدم ذلك، إن ذلك من شأنه أن يسبب تحاشي الأطفال للتعامل مع الوالد الذي يعنفهم ويضربهم. التحاشي ضمن ذلك ولذا يستمرون في ممارسة سلوكهم السيئ معه ويتجنب الأطفال الوالد الذي يعنفهم، ويرون الآخر الذي لا يعنفهم غير قادر على السيطرة، وبذلك يفقد كلا الوالدين تأثيره نتيجة تطبيق هذا الأسلوب الذي لا يتحد فيه كلا الوالدين في التطبيق.

وللتعنيف آثار سلبية، منها أنه محرج ويسبب الإحراج للأطفال والشعور بالغضب أو التفكير في الانتقام، ولكنه نادراً ما يعلمهم التفكير في صنع قرارات أفضل. قد يؤثر التعنيف على سلوك الطفل لأن الأطفال الذين يتم تعنيفهم وضربهم من وقت لآخر يشعرون بالقلق، ولا يثقون بأنفسهم: «إذا ارتكبت الخطأ فسوف أضرب». إن معظم الأطفال الذين يعنفون بالضرب يحكمون على أنفسهم بالضعف. وقد نجد البعض منهم ينطوي على نفسه، والبعض الآخر يصبح سريع الغضب ومفرط النشاط أوعدواني.

ثلاثة أساليب لتطبيق التعنيف بالضرب

الأسلوب الاندفاعي

هناك ثلاثة أساليب يستخدمها الآباء لتطبيق التعنيف بالضرب كأسلوب لمعاقبة أطفالهم، وهي على التوالى: الأسلوب الاندفاعي، أسلوب الغضب، الأسلوب التخطيطي، ويعرف الأسلوب الاندفاعي أيضًا بطريقة «طوال اليوم»، وقد قالت لي إحدى الأمهات ذات مرة: «أنا أعنفه وأضربه باستمرار ويظل غير مستمع لما أقوله». إنه لا يستمع لأن التعنيف والضرب أصبحا بالنسبة له دون معنى.

إن ذلك الأسلوب الاندفاعي شائع الاستخدام مع الأطفال الصغار، ومع ذلك فإن آباءهم لا يكونون جادين تمامًا حين يضربونهم بعنف. إنهم في الغالب يشدون أطفالهم من ملابسهم بيد، وبالأخرى يطوحونهم في الهواء، وتكون الضربة في معظم الأحوال رمزية بعدها يصرخ الطفل ثم يذهب ليعاود اللعب.

يستخدم العديد من الآباء أسلوبًا يسمى «اضرب الصغير على يده». إن الأطفال الصغار يحبون التجريب، ويحبون أن يلمسوا الأشياء ليروا ما الذي يمكن حدوثه، ولذا فحين يلمسون شيئًا ليس من المسموح لهم

لمسه فعليك أن تضربهم على أيديهم . إن الضربات لا تعلم الطفل ، ولكن لا بد أن تشرح له السبب الذي لا يسمح له بلمس هذه الأشياء ثم أبعدها عنه ، أو أبعده عنها ، ومن ثم فسوف يقلدك أطفالك ، أما حين تضربهم فإنهم يتعلمون أن يُضربوا .

إن تأثير الأسلوب الاندفاعي على سلوك الطفل لا يستمر . فبعد أن يضرب الطفل على يده عشرات المرات فإنه يفقد الإحساس بالضرب على يده بعد ذلك . ولمثل هؤلاء الآباء يكون التعنيف بالضرب رد فعل مستمرًا منهم تجاه أفعال أطفالهم ، ولا يعرفون أي أسلوب بديل .

إنهم يعتقدون أن التعنيف بالضرب هو أسلوب إلزامي لمعاقبة الطفل الذي يسيء سلوكه : «إنها الطريقة الوحيدة التي يمكن بها تعديل السلوك» إنهم يظنون أنها الوسيلة المثلى ليكونوا آباء مثاليين .

ولكن هل يتعلم الأطفال أي شيء من الأسلوب الاندفاعي؟ لا شيء يمكن أن يعلمهم إمكانية صنع قرارات أفضل ، و في أغلب الأحوال يعتمد التعنيف بالضرب على شعور الآباء في اللحظة ذاتها ، فلو أنك اليوم منفعل أو نافذ الصبر ، فستضرب أطفالك على أقل شيء يفعلونه ، ولو أنك رحب الصدر فسوف يفلت أطفالك من العقاب حتى لو قتلوا شخصًا ما ، وذلك التغاير يربك الأطفال : « لقد فعلت ذلك بالأمس وكان كل شيء على ما يرام ، أما اليوم فقد نلت صفعة قوية» . ومن ثم فإن ذلك يعلم الأطفال الجبن ، ولا يعلمهم الفرق بين الخطأ والصواب ، أو القدرة على اتخاذ قرارات أفضل .

إن الأطفال الذين يعنفهم أباؤهم ويضربونهم من وقت لآخر باندفاع يعتقدون أن الضرب هو جزء من الحياة الطبيعية ، و لذا فحين يرون طفلاً آخر يقوم بفعل شيء لا يحبونه فإنهم يضربونه على الفور ، ويتحول الأمر إلى مشكلة مع الأقارب وفي المدرسة ، ومع الأصدقاء في وقت اللعب ،

وحين يضرب الأطفال بعضهم البعض فإنهم يقعون في المتاعب، إنهم يرتبكون حيث يلاحظون أنه حينما يضرب الكبار الأطفال فإن كل شيء يكون على ما يرام. أما عندما يضرب الصغار أحداً فإن الأمر لا يكون كذلك.

يعتقد الأطفال الذين يضربون باستمرار أن كل ما يفعلونه خطأ. وذلك يوجد لديهم تقييمًا لذاتهم بالضعف وفقداً للثقة بالنفس. إن الهدف من ضبط سلوك الطفل هو تعليم أطفالنا صنع قرارات مسؤولة. والتعنيف بالضرب من وقت لآخر لا يوفر هذه الصفات في الطفل ولكنه يعلم الأطفال ضعف القدرة على ضبط النفس أو ممارسة السلوك الجيد بسبب الخوف، والطفل يعرف أنه كلما تصرف تصرفًا خاطئًا فسوف يعاقب ويضرب، ولأن وجود الآباء يشكل نوعًا من السيطرة الخارجية على سلوك الطفل ففي عدم وجودهم لا يكون هناك أي سيطرة على سلوك الطفل بأي شكل من الأشكال.

إن الأسلوب الاندفاعي لا يعد عقابًا فعالاً لأنه لا يحد من الحاجة في المستقبل إلى إتباع أسلوب التعنيف بالضرب، بل إنه على العكس يجعل الاحتياج إليه أبديًا، وينتج عن العقاب المستمر بالضرب سلوكًا عكسيًا (سلبيًا)، والعلاقة بينهما علاقة تبادلية، وكلاهما غير متعمد على الإطلاق، فالآباء الذين يستخدمون ذلك الأسلوب الاندفاعي في معاقبة أطفالهم يظنون أنهم يستخدمون أساليب إيجابية للمعالجة من أجل تغيير السلوك السيئ لأطفالهم.

أسلوب الغضب

الأسلوب الثاني الذي يستخدمه الآباء لتعنيف أطفالهم وضربهم هو أسلوب الغضب، وهو الأكثر انتشاراً والأكثر ضرراً على السواء، فأنت حين تغضب وتعنف طفلك وتضربه ينتج عن ذلك عدد من المشاكل. منها

أنك تعلم طفلك الطريقة التي يستطيع بها أن يدفعك للغضب، وتعلمه أن سوء سلوكه يملكه قوة للتحكم في سيطرتك على نفسك، والتعنيف والضرب في لحظة الغضب هو سلوك اندفاعى ودائمًا يكون مجرد رد فعل لتصرفات الطفل السيئة. إنك حين تعنف طفلك وتضربه وأنت غاضب تكون غير مدرك لما تفعله وبالتالى فقد تؤذي طفلك.

إن تعنيفك وضربك لطفلك وأنت غاضب يوجد مشاعر سلبية وحادة. إنك تخلق مثل هذه المشاعر بداخل نفسك وطفلك وبقية أفراد عائلتك، وقد تحطم هذه المشاعر التقدير الذاتي عند طفلك، يأخذ العديد من الأطفال بالخوف من آبائهم، وعدم الثقة بهم مما يؤدي إلى فقدان ثقتهم بأنفسهم.

إن التعنيف والضرب في وقت الغضب يعلم أطفالك الاندفاع في وقت الغضب، أنه يعلمهم عندما ينتابهم الغضب ألا يمارسوا السيطرة على أنفسهم بالضرورة لأنك لم تحاول السيطرة على نفسك حين انتابك الغضب. ولذا فإن التعنيف والضرب في وقت الغضب لا يعلم الأطفال القدرة على اتخاذ قرارات أفضل.

حين تعنف وتضرب وأنت غاضب فإنك في الغالب تتصرف بدافع الانتقام ولذلك فإن شعورك بالغضب يشتد إلى أن ينفجر، ثم تجتاحك رغبة في الانتقام مما يدفعك في بعض الأحيان إلى إهانة وإحراج طفلك ومن ثم يتعلم أطفالك مصدراً لإحباطك.

إذا أدّى بك غضبك لأن تكون نموذجًا للأب الذي يعاقب طفله بالضرب فعليك أن تلتزم أمام نفسك بالتوقف عن اتباع ذلك الأسلوب. وسوف يتطلب الأمر منك مزيداً من السيطرة على النفس والتروي في التفكير.

الأسلوب التخطيطي

الأسلوب الثالث الذي يستخدمه الآباء لمعاقبة أبنائهم بالضرب هو الأسلوب التخطيطي» والذي يعنى أن تتحدث مع طفلك عن عادة سيئة وتخبره أنه لو مارسها فسوف يكون جزاؤه ضربة عنيفة. قل له على سبيل المثال: «إنك لو تحدثت بلغة بذيئة فسوف تعاقب بضربة قوية». ولو تحدث طفلك بلغة بذيئة فعليك في هدوء أن تضربه ضربة قوية، وفي هذه الجملة كلمة ذات مغزى وهي «في هدوء». فأنت إن لم تظل هادئًا ستكون بذلك متبعًا أسلوب الغضب في المعاقبة بالضرب. وينضوي ذلك الأسلوب التخطيطي أيضًا تحت عنوان «إن ضربي لك يؤلمني أكثر مما يؤلمك».

لم أعرف متخصصًا يوافق على استخدام أسلوب الاندفاع أو الغضب لمعاقبة الطفل بالضرب على الإطلاق، ويؤيد بعض المتخصصين الأسلوب التخطيطي، ولكني لا أوافق عليه. فعليك أن تضع في اعتبارك هذه العوامل قبل أن تطبق ذلك الأسلوب: ليس هناك دليل واحد على أن هذا الأسلوب يعلم الأطفال أن يكونوا مسؤولين عن أفعالهم، ولازال هذا الأسلوب عاملاً مسببًا للسلوك السلبي. إذا سمحت لنفسك بضرب طفلك عقابًا له فقد تغضب وأنت تنفذ ذلك العقاب، وقد لا تثابر على تطبيق ذلك الأسلوب بسبب حالتك المزاجية أو بسبب شعورك بالذنب، وعدم المثابرة يجعل المشكلة أسوأ. ينسى معظم الآباء أن أي خطة لابد أن تتضمن حلاً إيجابيًا، فهم يخططون لمعاقبة أطفالهم بالضرب ولا يخططون لاستخدام أساليب إيجابية. إنهم ينسون أن الخطة يجب أن تؤكد على ما هو إيجابي مثلما تؤكد على ما هو سلبي.

إذا قررت أن تبذل الوقت والطاقة اللازمين لتنفيذ خطة ما فلم لا تكن خطتك إيجابية؟ عليك بالتخطيط لتطبيق أساليب أخرى للعقاب مثل حرمان الطفل من امتيازاته أو وقت اللعب.

بإمكانك أن تنشئ أطفالاً يتصفون بالقدرة على ضبط النفس دون تطبيق أسلوب المعاقبة بالضرب، وهو الذي قد يكون وسيلة للتنفيس عن غضبك أو إحباطك وعلى أي حال فإن أسلوب العقاب بالضرب ليس إلا حلاً مؤقتًا ليس من شأنه تعليم الأطفال تحمل المسؤولية، وقد قدمت خلال هذا الفصل أسباب متعددة للتأكيد على أن التعنيف بالضرب يضر أكثر مما ينفع.

الفصل التاسع عشر

تعديل السلوك السيئ بالحبس والحرمان من الترفيه

تبلغ جودى من العمر اثنين وعشرين عامًا، ولكنها كانت تبدو أكبر من ذلك، فقد كان لديها أربعة أطفال، وأكبرهم عمره ستة أعوام. وكانت في ذلك الوقت قد مضى على حملها خمسة أشهر، ولم يكن لديها متسع من الوقت لتهتم بنفسها أثناء الحمل وكانت تعانى من آلام في صوتها، وذلك لأن طفلها راندى - أربع سنوات- كان سيؤدي بتصرفاته إلى تحويلها لإنسان عصبي بشدة. لم تكن تقدر على التعامل مع نوبات التشنج التي كانت تصيبه، ولإلحاحه لينال ما يطلبه، فقد كانت تقص علي وعيناها مغرورقتان بدموع الإحباط كيف كانت تقضى معظم وقتها: «مستغرقة في الصراخ». إنه لا ينفذ أي شيء أطلبه منه. ولا يفعل سوى الجري في انحاء المنزل مسببًا فوضى. ليس عندى وقت لمراعاة بقية أطفالي بسببه. لا بد أن أجد حلاً قبل أن يولد الطفل القادم. وبعد أن أخبرتها عن أسلوب حبس الطفل وحرمانه من الترفيه أدركت أنه قد أصبح في يدها أداة يمكن أن تغيربها راندي لو استخدمتها.

ذهبت جودى إلى المنزل وأعدت نفسها، وفي صباح اليوم التالى بدأ راندى في ممارسة عاداته كالمعتاد، ورفض أن يجلس على مائدة الإفطار، ومنعته جودى في المقابل من الخروج، وأخبرته أنه لو جلس هادئًا لمدة خمس دقائق فستسمح له بالخروج. ورفض راندى أن يستجيب لطلبها ويهدأ. وبدأ يصرخ ويصيح ويبكي ويفعل كل شيء يمكن أن يفعله طفل غاضب في الرابعة من عمره. وظل راندى على هذه الحالة لمدة ساعة ونصف حبس فيها، ولم تستسلم جودى له وظلت مثابرة، وفي النهاية جلس هادئًا لمدة خمس دقائق بعدها خرج وتناول إفطاره. كان الوقت حينذاك تمام العاشرة.

كانت الواقعة الثانية لجودى بعد ظهر نفس اليوم حين رفض راندى أن يخفض صوت التليفزيون عندما طلبت منه أمه ذلك، فحرمته جودى من وقت الترفيه المخصص له إلى أن ينفذ ما طلب منه.. كانت مقاومته هذه المرة أضعف من سابقتها، ولم تكن إرادته بنفس القوة، كما كانت نوبة التشنج أقل عنفًا من المعتاد. حبس راندى لمدة عشرين دقيقة.

استخدمت جودى هذا الأسلوب في مواقف أخرى مختلفة لمدة أسبوع واحد، وقد أصبح من السهل أن تستخدمه في كل وقت،

وبذلك وثقت في فائدة تطبيق أسلوب الحبس والحرمان مع راندى كلما امتنع عن تنفيذ ما يطلب منه، وكانت النتيجة انها وثقت في نفسها أيضًا. لم يتحداها راندى كثيراً، وفي خلال أسبوعين كان يستمع إلى ما تقوله وينفذه. ومن ثم أصبحت جودى قادرة على تعديل سلوكه السيئ دون صراخ أو مطاردة.

إن حبس الطفل وحرمانه من وقت الترفيه يعد أسلوبًا فعالاً وحلاً بديلاً للصراخ والتعنيف والتهديد والضرب، فهو يمنع طفلك عن محاولاته المستمرة لإغضابك، وطريقة تطبيقه هي أن تضع طفلك في

مكان كئيب وممل لعدة دقائق، وذلك يعنى أن تستقطع من وقته المخصص للاختلاط باصدقائه واللعب معهم، وكذلك يعنى أن تجعل طفلك يقضى جزءاً من وقته دون أن يفعل أي شيء إيجابي، وحرمان الطفل من القيام بأي نشاط هو نوع من أنواع عقابه.

لورا طفلة في الثالثة من عمرها، وهي واحدة من الأطفال الذين يكرهون الذهاب إلى النوم مبكراً (وقت النوم) تبدأ لورا في الصراخ وتنتابها حالة من التشنج بمجرد أن تذكرها دونا أن وقت النوم قد حان. ينشب جدل في كل ليلة على ارتداء لورا ملابس النوم، ويتبعها سلسلة متصلة من الطلبات والتذمرات. فتقول لورا لوالدتها: «هل من الممكن أن تحضري لي كوبًا من الماء؟»، «هل ستقرأين لي قصة؟»، «هناك شيء ما في وسادتي»، وتعتقد دونا أن كل هذه المعارك التي تقوم عندما يحين وقت النوم ليست بسبب خوف لورا وإنما سببها أن لورا ترغب في ممارسة بعض السلطة على أمها.

بدأت دونا في تطبيق أسلوب الحبس والحرمان من وقت الترفيه مع لورا لتجعلها تذهب إلى النوم في هدوء، وإذا حان وقت النوم وبدأت لورا تجادل وتنتحب فلا سبيل سوى تطبيق أسلوب الحبس والحرمان معها، ولو رفضت الذهاب إلى النوم فسوف يطبق عليها أسلوب الحبس والحرمان على أي حال. كانت دونا مصرة على موقفها، وحين بدأت لورا تجادل وتنتحب حبستها دونا وحدها في غرفتها، وظلت تسألها كل خمس دقائق: «هل أنت جاهزة للنوم؟» وبعد حوالى خمس عشرة أو عشرين دقيقة من الجلوس وحدها كانت لورا جاهزة للنوم. وخلال أسبوعين كانت دونا قد أرسلت إليّ رسالة مضمونها: «لقد بدأت أفكر في الأسلوب الذي عدّلت به سلوك لورا بطريقتين: قبل تطبيقه، وبعد تطبيقه. إن التباين رائع. لقد أصبح وقت النوم الآن أمراً سهلاً. إن لورا

لم تعد تجادل أو تنتحب حتى عندما يسهر إخوتها الكبار ويتأخرون في الذهاب إلى النوم».

ما الذي يجعل أسلوب الحبس والحرمان يعمل بشكل فعال؟ إنه يعمل بشكل فعال لأنه يعطيك أداة تعزز أقوالك. إن أسلوب الحبس والحرمان هو أسلوبٌ تعليمي وشكل من أشكال العقاب اللين الذي يمكنك تنفيذه بسرعة وبسهوله. إنه يعمل بشكل فعال لأن الأطفال لا يحبونه، ويحاولون تجنبه، وها هي مراجعة شاملة لتطبيق أسلوب الحبس والحرمان مع الأطفال.

الخطوة الأولى هي أن تجد المكان المناسب للحبس، والثانية أن تختار إحدى العادات السيئة التي يمارسها طفلك وتريد أن تجعلها تندثر. وفي النهاية اشرح له أسلوب الحبس والحرمان، ثم صف له السلوك السيء الذي يجب أن يمتنع عنه، ووضح له أن ممارسته لتلك العادة السيئة سوف تضطرك لاستخدام أسلوب الحبس والحرمان من الترفيه. ستكون في حاجة إلى ساعة ميقاتيه مزودة بجرس، وقد يفيدك في ذلك المؤشر الميقاتي لفرن الموقد لأن صوته العالى سيجعل طفلك يسمعه من أي مكان يكون محبوسًا فيه. وقد يكون من الأفضل لو كان هناك اثنتان من الساعات الميقاتية، إحداهما لك والأخرى لطفلك. اخبر طفلك أن ساعتك هي الساعة الرسمية!. إن كل خطوة من هذه الخطوات سيتم شرحها فيما بعد ضمن ذلك الفصل.

وهناك جوانب أخرى لهذا الأسلوب ستكون في حاجة لأن تستوعبها حتى تستطيع تطبيقها بصورة أكثر فاعلية. إن أسلوب الحبس والحرمان من الترفيه يجدي أكثر مع الأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين عامين واثنى عشر عامًا، ومع مراعاة بعض الإجراءات الاحتياطية تستطيع تطبيق هذا الأسلوب مع الأطفال الذين يقل عمرهم عن عامين، والذين

يصل عمرهم إلى أربعة عشر عامًا ولكنه قد لا يعمل بنفس الفاعلية . إن العواقب الحقيقية (انظر الفصل الثامن) والحرمان (انظر الفصل السابع عشر) هما أكثر الأساليب الأكثر ملاءمة لمعاقبة المراهقين .

عليك بالعزم وحسن التخطيط وعدم الاندفاع وأنت تطبق أسلوب الحبس والحرمان من الترفيه مع أطفالك ، فيجب أن يكون طفلك قادراً على التنبؤ بالوقت الذي سيطبق فيه أسلوب الحبس والحرمان ، وأن يفهم متى وكيف ستطبقه عليه ، ولابد أن يكون السلوك السيئ أن يعاقب الطفل بالحبس والحرمان . فلا تحبس طفلك لأنه سبب الفوضى في غرفة الجلوس . عليك باختيار عقاب أكثر ملاءمة ، مثل أن تجعله ينظف ويرتب الفوضى التى سببها داخل غرفة الجلوس أو أي غرف أخرى بالمنزل . إن طفلك في حاجة لأن يعرف الأوقات التي ستطبق عليه فيها العقاب بالحبس ، ولا تطبق ذلك عليه بشكل مفاجئ أبداً .

لابد أن تطبق أسلوب العقاب بالحبس باستمرار فبمجرد أن تخبر طفلك أن ممارسته للسلوك السيئ سيعاقب عليها بالحبس والحرمان من الترفيه فعليك أن تلتزم بفعل ذلك باستمرار ، ودون استثناءات . لا تجعل السلوك السيئ يمر دون عقاب ، ولا تستسلم ، ولا تختلق الأعذار ، لأنك إن لم تتابع باستمرار ولو لمرة واحدة فسوف تجعل الأمر يسوء ، وسوف يكون الأمر أكثر إجهاداً بالنسبة لك في المستقبل .

عليك أن تلتزم الهدوء في تطبيق أسلوب الحبس والحرمان من الترفيه . إذا سمحت لطفلك بأن يدفعك للغضب فسيكون تطبيقك لهذا الأسلوب عبثًا . وإذا وجدت نفسك تصيح وتصرخ عند تطبيقك لهذا الأسلوب فسيكون تأثيره ضعيفًا وإذا شعرت بوخزة غضب فعليك أن تمشى بعيداً عن طفلك في الحال ، وأهدأ ثم ارجع إليه .

لقد كنت اعرف أبًا قام بحبس نفسه إلى أن يعود إليه هدوءه . وكان إذا

فشل في تهدئته نفسه يقوم بالتمشية لفترة أو يرقد على ظهره لفترة . كان يعرف جيداً أن التعامل مع أطفاله وهو في حالة غضب سيأتى دائمًا بنتائج سيئة .

إن الأوقات الأولى لتطبيق أسلوب الحبس والحرمان من الترفيه قد تكون أوقاتًا صعبة ، وفي المواقف الأولية التي ستطبق فيها هذا الأسلوب مع أطفالك يمكن أن يقضو ما يتعدى الساعة في كل مرة يحبسون فيها . في بداية حياتى العملية عملت في أحد المنازل لتربية بعض الأولاد وقد ظل هناك طفل محبوسًا لمدة ساعتين ذات يوم ، كان الطفل قد أساء سلوكه وكان عليه أن يبقى هادئًا لعشر دقائق فقط . ولكنه اختار أن يصيح ويصرخ بألفاظ بذيئة لمدة ساعتين قبل أن يجلس هادئًا لمدة عشر دقائق . لقد أبغضنا سماع هذا الطفل في نوبة من نوبات تشنجه ولكن كان عليه أن يعرف أن هذه النوبات لا تجدي وأنه لا بد وأن (يطيع الأوامر) .

قد يتغلب بعض الأطفال عليك في البداية بالفعل ، فكن على استعداد لذلك ، وخاصة إذا كان طفلك قد أصبح له أسلوبه الخاص في الحياة في السنوات الأربع أو الثماني أو العشر المتأخرة من عمره .

والرجاء التأكد بنفسك من أن تطبيق أسلوب الحبس والحرمان قد أصبح أمرًا سهلاً للجميع بعد المرات الأولى ، وسوف يأتى يوم على طفلك لا يشعر فيه بالغضب حين يعاقب بالحبس ، وسوف يأتى يوم لا تحتاج فيه لاستخدام أسلوب الحبس والحرمان مع طفلك نهائيًا .

يجب أن يكون تطبيق أسلوب الحبس والحرمان من الترفيه جزءاً من الخطة الكلية لتحسين سلوك أطفالك ، يجب أيضًا أن يكون جزءاً صغيراً منها – أما الجزء الأكبر من الخطة فيجب أن يؤكد على الجوانب الإيجابية من سلوك أطفالك . عليك بتركيز نسبة تسعين بالمائة من طاقتك على السلوك الإيجابي وحافظ على السلوك الجيد لطفلك . إن لم تهتم

بالعادات الإيجابية لطفلك فلن يحدث أي تحسن لسلوك طفلك. إذا كنت تطبق أسلوب الحبس والحرمان من الترفيه مع طفلك لتصحيح عاداته السيئة، ونسيت أن تكافئ سلوكه الجيد فسيكون تطبيقك لأسلوب الحبس والحرمان معه غير مؤثر فتطبيقك لذلك الأسلوب وحده ودون التأكيد على السلوك الإيجابي للطفل لن يأتي بفائدة، وإذا قام بأي تغيير فإنه سيكون تغييراً مؤقتاً. سيكون أسلوب الحبس والحرمان من الترفيه شكلاً آخر للعقاب الذي سيعلم طفلك القدرة على التحمل.

اختيار المكان المناسب لحبس طفلك

لا بد وأن يكون المكان الذي يحبس فيه الطفل مكانًا عمليًا. إن معظم غرف النوم تشبه دور النقاهة مراكز الاستجمام. يمكنك استخدام دورة المياه (الحمام) أو غرفة الغسيل (المغسلة) أو غرفة المخزن أو غرف النوم الإضافية. استخدم غرفة تتوفر فيها الإضاءة، وإذا قمت باختيار أي غرفة فعليك أن تجعل منها مكانًا كئيبًا ولعلك ترغب في أن تضع مقعداً في هذه الغرفة. عليك بإزالة أي مصدر للتسلية، وأي آلة خطرة، وأي شيء قابل للكسر. عليك بإزالة أي شيء ذي قيمة. سوف تكون في حاجة لاتباع هذه المحاذير مع معظم الأطفال لمدة ثلاثة أسابيع أو أقل. وبمجرد أن يتعلم أطفالك إجراءات العقاب بالحبس والحرمان من الترفيه فقد يثقون بك بالتدريج.

يفضل الكثيرون من الآباء وضع أطفالهم في غرفة منفصلة، وبابها مغلق، وذلك يسبب مشكلة للوالد أكثر من الطفل. إن لم تشعر بالراحة عندما يكون باب الغرفة مغلقًا فقد يكون من الأفضل أن تواربه، وتكمن المخاطرة هنا في أن طفلك قد ينهض من مكانه ويحاول اختلاس النظر إلى الخارج، ثم يقوم بعمل ضوضاء ليزعجك، أو يستمع إلى الأطفال الذين يستمتعون بوقتهم، وهكذا. إذا كان طفلك يستجيب في أوقات

الحبس مع بقاء الباب مواربًا فلن تكون هناك مشكلة ، ويمكنك أن تخبره أن الباب يمكن أن يترك مواربًا طالما أنه سيبقى هادئًا ومتعاونًا . أما إذا بدأ في إثارة المتاعب فسيغلق الباب . اعتاد بعض الآباء استخدام حاجز في نهاية طرقة الحمام لمنع الطفل من المرور . من المسموح لك أن تفعل هذا ما دام طفلك لا يقضي وقت الحبس المعاقب به دون سيطرة على نفسه .

يستحق تطبيق أسلوب العقاب بحبس الطفل وحرمانه من الترفيه التخطيط والإعداد ، فلا بد أن يكون المكان المعد للحبس مكانًا آمنًا إلى أبعد الحدود ، ولذا فعليك أن تجعل غرفة الحبس آمنة للطفل قدر المستطاع ، وانقل أي شيء قد يسبب له أذى . يجب أن يصدق طفلك أنك واثق من تأمين الغرفة . عليك بإزالة أي شك قد يجعلك تشعر بعدم الراحة فقد يستخدم طفلك هذه الشكوك ضدك فيقول لك «أنا مرعوب ، وأخاف أن أبقى هنا وحيدًا» .

لا تدع هذه الكلمات تؤثر فيك فتسمح لطفلك بالخروج قبل أن ينتهي الوقت المخصص لحبسه . أخبر طفلك بالقول «ليس هناك شيء في دورة المياه يؤذيك» وقد يفيدك في ذلك لو جلست بنفسك في الغرفة المخصصة للحبس لعدة دقائق ، ومثّلت دور الطفل المعاقب وهو غاضب . ماذا يمكن أن تقول أو تفعل لتجعل والدك ووالدتك لا يفكران في حبسك بعدها أبدًا؟

قد تضطر إلى مقاومة ضغط الأصدقاء والأقارب ، فإن الكبار الذين لم يألفوا أسلوب الحبس يصفون من يطبقونه من الآباء بالقسوة وإنه لمن السخرية أن العديد من الآباء الذين يرون أن أسلوب العقاب بالحبس أسلوب وضيع لا يرون أي خطأ في تطبيق أسلوب العقاب بالضرب ، فلا تجعل ذلك يؤثر فيك ، فما رأيت طفلاً على الإطلاق قد عانى من انهيار المشاعر بسبب جلوسه وحده لمدة عشر دقائق .

يستخدم العديد من الآباء غرفة الحمّام (دورة المياه) كمكان مناسب لحبس الطفل. ولكن قد يكون من الأفضل استخدام غرفة حمّام احتياطية فإن غرف الحمامات (دورات المياه)، تحتوى على بعض وسائل التسلية. إذا كنت تستخدم الحمّام فعليك التأكد من أن المكان آمن أولاً. عليك بإزالة الأدوية وكل الأدوات الخطرة مثل الشفرات (شفرات الحلاقة) والآلات الكهربائية، ولا تنس إزالة ورق التواليت.

استخدم ستيفن الحمّام لحبس طفلته (لين) والتي تبلغ من العمر خمسة أعوام وحينما ظن أنه قد فعل كل شيء لجعل الحمّام آمنًا ومملاً فقد استطاعت لين أن تستمتع بوقتها عن طريق اللعب بماء حوض (التواليت). وابتكر ستيفن حيلة حين وجد أن العلاج لذلك هو أن يضع غطاء محكمًا على قاعدة التواليت. إنه لم يتخلَّ عن فكرة تطبيق أسلوب الحبس لمجرد وجود عائق، ولم يقل كما قد يقول عديد من الآباء: «إنها رغم ذلك تستطيع الاستمتاع بوقتها. إن المعاقبة بالحبس أسلوب غير ناجح». لقد حاول ستيفن التغلب على المشكلة لأنه أصر على أن يجعل العقاب بالحبس أسلوبًا ناجحًا.

هناك تحذير واحد فيما يخص الحمّام (دورة المياه): لا تستخدم الحمّام لحبس طفل مدّرب على استغلاله، فسوف يكون ذلك أمرًا مربكًا، ولا تستخدمه لحبس طفلك إذا كان لك طفل آخر مدرب على استخدامه، فأنت لا تريد أن يعتبر طفلك الحمام مكانًا سيئًا. من الأفضل في هذه الحالة استخدام غرفة المخزن أو غرفة النوم الاحتياطية أو حتى غرفة نومك على أن تكون الملجأ الأخير.

لا تضع لطفلك في غرفة الحبس مقعداً بزاوية مرئية لك، لأن ذلك سيجعل طفلك يظن أن التأرجح وتجهم الوجه والاهتزاز والغناء والترنيم وضبط أرجل المقعد جميعًا طرق ممتازة (لمضايقتك). لا بد أن يحبس

الطفل في مكان منعزل عن الآخرين. من الأفضل أن تكون غرفة منعزلة. لقد كانت كيم تستخدم الأريكة لحبس طفلتها. وحين كانت ابنتها ترفض الجلوس كانت تجلس بجانبها وتجبرها على الجلوس. ذلك الوضع أعطى للطفلة مزيداً من القوة لأنها اكتسبت سلطة من خلال تنفيذ الحبس تفوق سلطة والدتها.

مدة الحبس

إن المدة التي يقضيها طفلك في الحبس تتوقف على ثلاثة عوامل. العامل الأول هو عمر طفلك. وللأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين عامين إلى ثلاثة أعوام تكفي دقيقة أو دقيقتين للحبس، وللأطفال ما بين ثلاثة إلى خمسة أعوام تكفى دقيقتان أو ثلاثة دقائق، أما الأطفال الذين يبلغون من العمر خمسة أعوام إلى ما فوق ذلك فتناسبهم خمسة دقائق.

عليك أن تكون مثابراً فيما يتعلق بالوقت حتى لو لم يدرك أطفالك الصغار دائماً مفهوم الوقت. يمكنك استخدام ساعة ميقاتية. الساعة الرملية تعمل هنا بشكل جيد. يستطيع الطفل أن يرى الرمل وهو يسقط، وينشغل في مراقبته. إن أوقات الحبس الطويلة ليست أفضل من الأوقات القصيرة. ليس من شأن طول مدة حبس الطفل تغيير السلوك السيء، ولكن يغنى في ذلك تطبيق العقاب بالحبس بمثابرة ودون توقف.

العامل الثاني هو جدية (خطورة) السلوك السيء. عليك بتغيير معظم عادات طفلك السيئة بصورة موائمة. فلا تستلزم بعض مشاكل السلوك السيء مثل المجادلة وعدم إطاعة الأوامر واستخدام لغة غير لائقة أو بعض السلوكيات السيئة الأخرى سوى خمس دقائق كمدة كافية لحبس الطفل. إذا شعرت أن الشجار (في إحدى المرات) يبدو أكثر خطورة فقد تحدد مدة عشر دقائق لمثل هذا النوع من الشجار كقاعدة ثابتة، وعليك تنفيذ القاعدة ببساطة. أما بقية معظم العادات السيئة فعليك أن تحدد لها مدة خمس

دقائق للعقاب بالحبس كقاعدة ثابتة، وخصص ثماني أو عشر دقائق لواحدة أو اثنتين من العادات السيئة الخطيرة.

والعامل الثالث هو إلى أي مدى يتعاون طفلك. فإن لم يتعاون معك فليس من الضروري أن تطول مدة العقاب بالحبس. فإنك تريد أن تمر مدة الحبس بهدوء قدر المستطاع. لو أن المدة الثابتة المحددة للمعاقبة بالحبس خمس دقائق فسوف تكون المدة التنفيذية خمس دقائق فقط لو تقبل طفلك تنفيذ المدة بإرادته وجلس في هدوء، ولكن لو أن طفلك يكافح طريقة تنفيذ مدة العقاب بالحبس فعليك بمضاعفة المدة. اجعلها الضّعف فقط. وكيفية التعامل مع طفل يرفض تنفيذ مدة العقاب بالحبس سوف تناقش في الفصل القادم.

لو أن طفلك يصرخ، أو تنتابه إحدى نوبات التشنج أثناء تنفيذه لمدة العقاب بالحبس فيجب عليك تجاهله. لا تبدأ في تشغيل الساعة الميقاتية إلا بعد أن يهدأ. حين أعاقب أطفالاً بالحبس فإني أخبرهم أن يطرقوا باب الغرفة المحبوسين فيها عندما يستعدون لتنفيذ المدة المحددة لمعاقبتهم، والوقت الذي يصيحون ويتشنجون فيه لا يحسب من مدة الحبس. وذلك هو سبب استتباب الأمر في حالات بعض الأطفال بتجنب قضاء ساعة أو أكثر في غرفة الحبس.

يبكي الأطفال عندما لا يشعرون بالسعادة. إذا انتحب طفلك قليلاً تجاهله واترك الوقت يمر، كما عليك أن تتجاهل أي غناء أو ترنيم أو قص حكايات أو إنشاد شعر، ولكن لا تبدأ تشغيل الساعة الميقاتية لو كان صوت طفلك ينتشر في جميع أنحاء المنزل، فعليك أن تتعامل مع ذلك باعتبارأنه صراخ، والقاعدة تقول: لو أن طفلك يتنهد ويغني ويقوم بعمل ضوضاء من أجل أن يُسلي نفسه فعليك أن تترك الساعة الميقاتية تعمل والوقت يمر. أما اذا كان يحاول ازعاجك فلا تبدأ بتشغيل الساعة الميقاتية

ولا تحسب الوقت الضائع. انتظر حتى يهدأ، واطلب منه أن يخبرك حين يكون مستعداً لبدء الوقت (المدة المخصصة للحبس).

أولوية السلوك السيء

إن السلوك السيء هو ذلك السلوك المعين الذي تعتبره غير لائق وإشكالي، وهو ذو أولوية لأنك ترغب في معالجته في التو واللحظة. إنه تلك العادة السيئة التي تريد أن يتوقف طفلك عن ممارستها، و إعتبار أولوية السلوك السيء ينبغي أن يكون محدداً جداً. وأمثلة العادات السيئة المحددة هي الشجار والمجادلة والرد بأسلوب فظ والسب. لو كان السلوك السيء يوصف بأنه بغيض وحقير ووقح فذلك لا يعنى أن له أولوية هامة فإن هذه الصفات ليست محددة، ولا تصف السلوك السيء بمعناه الكامل. إننا جميعًا ندرك معانى هذه الصفات بالبديهة. ولكن المشكلة تكمن في أنه يمكن إساءة فهمها مما يحدث خلافات حولها، فإن ما قد يكون بغيضاً بالنسبة لك قد لا يكون بغيضاً بالنسبة لطفلك.

قد تحتاج للتمرس على أن تكون محدداً. لو أن أطفالك يسيئون سلوكهم كثيراً فمن السهل أن تفقد رؤية على العادة السيئة ذاتها: «إن طفلى دائمًا يتورط في المشاكل»، «إنه لا يفعل أى شيء بالطريقة التي أريده أن يفعلها»، «إنه لم يمر بيوم طيب أبداً»، «إنه يتصرف على نحو بغيض لدرجة أنى أصرخ منه»، «هذا الطفل لن يتصرف بشكل لائق على الإطلاق». إذا وجدت نفسك تفكر بهذه الصورة فلا تنس أن تفكر في العادة السيئة التي يمارسها طفلك ذاتها. إن كارمن لا تنفذ ما يُطلب منها، وفرانسيس يضرب أخته، وكلينت لا يقوم بواجباته المنزلية في وقتها.

عندما تحدث أولوية السلوك السيء أخبر طفلك عن الذي فعله ثم أرسله إلى غرفة الحبس لتنفيذ المدة المحددة لمعاقبته. عليك بالهدوء والثبات والحزم.

الأم : «جريج. هل من الممكن أن تأخذ القمامة إلى الخارج؟».

جريج : «لا أريد أن أفعل ذلك الآن. سوف أقوم بذلك فيما بعد».

الأم : «جريج، إنك لا تطيعني. اذهب واحبس نفسك لمدة خمس دقائق.

بمجرد أن تخبر طفلك أنه محبوس لمدة معينة فلا تغير رأيك فيما يخص طفلك. إن بعض الأطفال سيكون رد فعلهم تجاه قرار الحبس الطاعة والتعاون آملين في أن تكون أكثر ليونة، ولكن لا تلن.

الأم : «جريج. إنك لا تطيعني، اذهب واحبس نفسك لمدة خمس دقائق».

جريج : «حسنًا. سأفعل ما طلبتِ الآن. سوف آخذ القمامة إلى الخارج».

الأم : «لا.. عليك أولاً أن تذهب وتحبس نفسك ويمكنك أن تأخذ القمامة إلى الخارج بعد تنفيذ مدة الحبس كاملة».

إن جريج قد أساء سلوكه عندما رفض أن يأخذ القمامة إلى الخارج كما طلبت منه والدته، وفرضت عليه والدته تنفيذ العقاب بالحبس بأسلوب صحيح، وحاول جريج إغراءها بالرضوخ إلى أمرها، وقرر في ذلك الوقت أن إخراج القمامة من المنزل سيكون أفضل من الحبس، ولكنه قرار متأخر. لا تستسلم لهذه المحاولات لأنك بذلك سوف تشجع طفلك على الشكوى والالتماس والمجادلة. إذا تم كسر القاعدة لمرة واحدة فعليك بفرض قاعدة العقاب بالحبس.

حين تطبق أسلوب العقاب بالحبس للمرة الأولى فعليك أن تبدأ بسلوك واحد سيئ. تخير سلوكًا واحدًا سيئًا تريد الحد من ممارسة طفلك له. لا تبدأ بأكثر العادات السيئة صعوبة، ولكن اختر أكثرها

اعتدالاً. وذلك سيجعلك أنت وطفلك تألفا إجراءات العقاب بالحبس قبل أن تبدأ في التعامل مع المشكلات الكبيرة، كن مثابراً في مجازاة ذلك السلوك السيئ الذى بادرت بالتصدى له. ونجاحك في معالجة هذا السلوك يؤكد على نجاحك فيما بعد.

حين يصبح السلوك السيئ الأول الذى عالجته تحت سيطرتك ابدأ في استخدام العقاب بالحبس مع سلوك آخر سيئ. عليك بالحذر. فأنت تريد النجاح لطفلك، والتقدم ببطء يكون أكثر أمانا من التحرك بسرعة كبيرة. أضف أولوية جديدة للتصرفات السيئة بتأنٍ وتنظيم لتأمين الشعور بالنجاح.

كيف تفسر العقاب بالحبس لأطفالك

عليك أن تجلس مع كل طفل على حدة وتفسر له ما معنى العقاب بالحبس. إن التوقيت والتقدير الجيد أمران هامان. اختر الوقت الذي تسير فيه الأمور على ما يرام. لا تحاول تفسير العقاب بالحبس لطفلك بعد وقت قصير من وقوع حادثة بينكما أصابتكما بحالة من الغضب.

اشرح لطفلك أن تطبيق هذا الأسلوب من شأنه أن يساعده على تحسين سلوكه وتنمية قدرته على اتخاذ قرارات أفضل. اشرح لطفلك طريقة تطبيقه بأنه سيقضى وقتًا محددًا بمفرده في الحمّام أو في أي غرفة أخرى ستقوم باستخدامها ووضح له كيف تقدر (تحدد) المدة التي سيحبس فيها خمس دقائق لو كان متعاونًا، أو أطول لو سبب أي مشكلة. سيُعلن الميقاتي (الساعة الميقاتية) لطفلك عن انتهاء مدة الحبس. إذا كنت تشك في أن يكون طفلك غير متعاون فاشرح له عواقب أفعاله بالتفصيل. وفي النهاية عليك أن تصف لطفلك ما أولوية السلوك السيئ، وتشرحه شرحًا شاملاً، وتعطى أمثلة عليه. كن واثقًا من أنه يفهم معنى السلوك السيئ.

من المهم أن تتجاهل أى علامات (إيماءات - إشارات) سلبية يقوم بها طفلك بينما تفسر له معنى العقاب بالحبس. لا تتوقع من طفلك أن يتحمس لما تقوله. كل ما عليك فعله أن تفسر معنى العقاب بالحبس ببساطة وتحديده وتوضيحه قدر المستطاع، وفيما يلي مثال لأب وأم يفسران لطفلهما الذي يبلغ من العمر سبعة أعوام معنى العقاب بالحبس.

الأب : «جريج. هل يمكن أن تأتي إلى هنا من فضلك؟» نحب أنا ووالدتك أن نتحدث معك في أمرٍ ما».

جريج : «ماذا تريد؟».

الأم : «إنك تتصرف في الفترة الأخيرة بصورة جيدة جداً في معظم أفعالك، ولكن هناك أوقاتٌ لا تنفذ فيها ما يُطلب منك».

الأب : «نريد أن نتحدث معك بشأن شيء ما سوف يساعدك على تحسين سلوكك وتنمية قدرتك على صنع قرارات أفضل فيما يخص سلوكك».

جريج: «ما هو هذا الشيء؟».

الأم : «إنه يسمى الحبس (الوقت المستقطع».

الأب : «والحبس يعنى الذهاب إلى دورة المياه والجلوس بمفردك. إذا ذهبت في الحال دون مجادلة فسوف تبقى لمدة خمس دقائق فقط.

جريج : «وماذا لو لم أذهب».

الأم : «إذا جادلت في الأمر أو رفضت الذهاب في الحال فسوف تضطر إلى البقاء وحدك لمدة عشر دقائق.

الأب : «وإذا صرخت أو ركلت الأرض أو أغلقت باب الحمَّام بعنف فسوف نضيف إلى الدقائق العشر خمس دقائق أخرى».

جريج : كونا جادين، إنتي بهذه الصورة سوف أبقى في الحمَّام إلى أن أبلغ سن العاشرة».

الأب : «هل لديك الآن أية أسئلة أخرى؟».

جريج : «يا لها من فكرة حمقاء. إنها لن تأتى معى بأي نتائج. أنا عنيد جداً. أليس ذلك ما ترددونه (عنى) دائمًا»؟

الأب : حينما تذهب لتنفيذ مدة الحبس (الوقت المستقطع) سنقوم بتشغيل الساعة الميقاتية بعد أن نضبطها على خمس دقائق وحين تسمع الجرس يكون مسموحًا لك بالخروج».

الأم : ولكن إذا قمت بعمل أية ضوضاء في الداخل، أو حاولت القيام بأي نوبة تشنج فإن الوقت الذي ستفعل ذلك أثناءه لن يحسب من المدة المحددة. فلن نبدأ تشغيل الساعة الميقاتية إلا بعد أن تجلس في هدوء».

الأب : «لذلك فكلما أسرعت في الجلوس بهدوء كلما أسرعت بالخروج»

الأم : «هل عرفت كيف سيتم تشغيل الساعة الميقاتية؟».

جريج : «نعم. ولكنى لازلت أرى أن ذلك لن يأتى بفائدة».

الأم : «إذا سببت الفوضى داخل الحمّام فسوف نضيف إلى الوقت المحدد لك خمس دقائق أخرى، كما سنضطر إلى ترتيب وتنظيف الحمّام قبل الخروج منه، وإن قمت بكسر أى شيء داخل الحمام فسوف تضطر لدفع ثمنه من مصروفك».

الأب : سوف تنفذ مدة الحبس (الوقت المستقطع) إذا لم تنفذ ما يُطلب منك. أي إذا لم تطع أوامرنا».

الأم : «من الآن فصاعدا إذا طلبنا منك عمل أى شيء ولم تقم به فسوف يكون عقابك الحبس».

الأب : «إننا نأمل أن لا نضطر إلى دخول غرفة الحبس كثيراً، ولكن الخيار خيارك. إذا أطعت الأوامر لن تحبس. الأمر كله يرجع إليك».

قم بتدوين الأشياء التي ستقولها لطفلك، واصنع قائمة بالأمور التي تريد مناقشتها قبل الأوان (الوقت المناسب) وهنالك رسم إجمالى (مجمل) سوف يساعدك على أن تبدأ بداية صحيحة وأنت تفسر لطفلك معنى العقاب بالحبس أو (الوقت المستقطع)

فسرّ هذه النقاط

إن الوقت المستقطع سوف يعمل على تحسين سلوك الطفل.

ما معنى الوقت المستقطع.

كيف يتم توظيف الوقت.

استخدام الميقاتي (الساعة الميقاتية).

صف وأعط مثالاً لأولوية السلوك السيء.

يجب أن تتذكر أن:

تختار الوقت المناسب للحديث

تتجاهل أي تعليقات سلبية من طفلك.

تبقى هادئًا مهما حدث.

ماذا تقول حين ينتهى وقت العقاب بالحبس

يجب عليك أن تبدأ من جديد مع طفلك حينما ينتهى من تنفيذ مدة

الحبس المحددة له، وذلك مع معظم العادات السيئة التي يعاقب عليها. لو عاقبت ابنتك بالحبس على السباب فعليك بتغيير الموضوع حين تتحدث معها بعد انتهاء مدة الحبس. لا تعطها محاضرة عن بذاءة الألفاظ التي تستخدمها في الحديث، لأنك بذلك تتحدث إلى الهواء. إن توقيت تفسير الصواب والخطأ يكون فيما بعد حينما تكون لدى ابنتك قابلية أكبر للاستقبال. وهناك مثال على ذلك:

سارة : (تتلفظ بكلمة بذيئة)

الأم : سارة. هذا شتم. إذهبي واحبسي نفسك».

(وبعد خمس دقائق تخرج سارة من غرفة الحبس).

الأم : «هل رأيتي آلتي الحاسبة في أي مكان؟».

(الأم تغير الموضوع - وتبدأ مع طفلتها من جديد).

وهنا ما ينبغي ألا يفعل

(سارة تخرج بعد انتهاء مدة الحبس).

الأم : «والآن ألست آسفة على التلفظ بتلك الكلمة؟».

سارة : «لا!».

الأم : «إذن عليك أن تعودى إلى غرفة الحبس ولا تخرجى منها إلا إذا شعرت بالأسف!».

إذا عاقبت طفلك بالحبس على رفضه للقيام بفعل شيء طلبته منه فسيكون عليه القيام بما رفض عمله بعد تنفيذه مدة الحبس المحددة له. إذا عاقبت ابنك بالحبس على رفضه لإعداد المائدة فسيكون عليه إعدادها بعد تنفيذ مدة الحبس المحددة له، وإذا رفض فعليك أنت في هذه الحالة أن تأمره بالعودة إلى غرفة الحبس، ولا تجعل رفضه لإعداد المائدة يؤجل

العشاء، لأن ذلك سوف يمنحه شكلاً من أشكال السلطة. إن العقاب بالحبس ليس مقايضة بإعداد المائدة. إذا شككت في أن ابنك قد لا يتعاون فاطلب منه إعداد المائدة قبل ساعة من ميعاد العشاء، فإن ذلك سيوفر لك مزيداً من الوقت لإعداد المائدة. وإذا قضى طفلك ساعة كاملة في غرفة الحبس(بمعدل خمس دقائق في كل مرة) فقد يشجعه ذلك على أن يكون أكثر تعاونًا.

هناك تحذير فيما يخص تطبيق أسلوب العقاب بالحبس على مهمات الطفل المنزلية، فإن إلزام الطفل بأداء المهمات المنزلية بعلمه تحمل المسؤولية، والمهمات تمنح الطفل الفرصة لإنجاز شيء ما الشعور بالفخر لذلك. (انظر الفصل ٢٨).

لقد عرفت بعض الآباء الذين توقعوا من أطفالهم القيام بالأعمال المنزلية لعدة ساعات في كل يوم. إن الأطفال يكرهون العمل عندما يصبح مرهقًا. إنهم يحتاجون إلى تحمل المسؤوليات، ولكنهم في حاجة أيضًا إلى أن يشعروا بطفولتهم، فلا يصح أن نفرض عليهم ساعات من أداء الأعمال المنزلية في كل يوم. لا تستخدم أسلوب العقاب بالحبس لتجعل من أطفالك خدمًا.

لن تفوز ما لم تستمر في تسجيل الأهداف

احتفظ بمذكرة تسجل فيها أوقات الحبس التي نفذها طفلك، فهذه المذكرة سوف تعينك على المثابرة، فمن السهل أن تثابر على تنفيذ فكرة جديدة كما أنه من السهل أن تلتزم بنظام أكل معين (صحي) لمدة ثلاثة أيام، وكلما مر الوقت على ما هو جديد أصابنا الكسل في المثابرة عليه. ستجعلك المذكرة تبقى مثابراً، وستعرض لك كيف قلّ عقاب طفلك بالحبس، وبالنظر إلى المذكرة ستشعر أنت وطفلك بالنجاح مما يشعل

حماسكما وسوف تحققان أنت وطفلك هدفكما. هناك نموذج تخطيطي للمذكرة تجده في نهاية هذا الفصل.

عليك بعدّ المرات التي عاقبت فيها طفلك بالحبس طوال اليوم الواحد أو الأسبوع الواحد. إذا وجدت أن عدد المرات يقلّ (ينخفض) فإن نظامك يعمل جيداً. لا يصيبنك الإحباط إذا لم يظهر جدول طفلك تحسنًا سريعًا، فإن بعض الأطفال يحتاجون إلى مزيد من الوقت. يعاند بعض الأطفال ويقاومون (التغيير). وبعض الأطفال يؤدون أداء جيداً في بعض الأيام ثم يعقبونها بأيام قليلة سيئة. وقد يزداد سلوك بعض الأطفال سوءاً في البداية، لأنهم يريدون أن تقتنع أنك مهما تفعل فلا شيء ينفع معهم. ويقولون في أنفسهم «سوف أريك عاقبة ما تفعل».

يعدّ جدول المذكرة أمراً هامًا لأن معدل التحسن يختلف من طفل لطفل ويتحسن بعض الأطفال بشكل مفاجئ في أقل من أسبوع واحد. ولو حدث هذا لطفلك فسوف تؤمن بأن تطبيق أسلوب العقاب بالحبس يعمل بشكل جيد جداً. ويصر بعض الأطفال على ممارسة عاداتهم السيئة. ويكون التحسن من البطء والصعوبة بحيث يتعذر أن تراه من يوم إلى يوم. فقد يستغرق الأمر أسابيع عديدة قبل أن ترى أي تحسن ذى مغزى واضح. وقد تجد نفسك مدفوعًا للتوقف عن تطبيق أسلوب العقاب بالحبس، وتضيفه إلى قائمة «الأساليب الفاشلة». قد يصل عدد المرات التي تعاقب فيها طفلك بحبسه إلى أربع مرات يوميًا في الأسبوع الأول، وفي نهاية الأسبوع الثاني قد يصل العدد إلى ثلاث مرات في اليوم. ويكون هذا مقداراً قليلاً من التحسن. إن جدول المذكرة سوف يظهر قليلاً من التحسن، ويحميك من الإحباط لو تأخر حدوث تحسن أكبر. وسوف تكون هناك أيامٌ تحتاج فيها إلى كل تشجيع يمكن أن تحصل عليه.

قد تمر أيام عدة دون أن تعاقب طفلك وتحبسه، وبعدها سوف تحبسه عدة مرات في أيام قليلة. بعض الأطفال يحاولون اختبار آبائهم أكثر من الأطفال الآخرين. ومن حين لآخر سوف يحاول طفلك وضعك تحت الإختبار ليرى إن كان هناك شيء قد تغير، لأنه في حاجة لأن يتأكد من أنك لاتزال تعني ما تقول. سوف يطلعك جدول المذكرة على ذلك فيما لو حدث مع طفلك.

تزداد أوقات العقاب بالحبس أحيانًا لأنك تمر بأيام صعبة، وقد تترك أطفالك في أحيان أخرى يفلتون بسوء تصرفاتهم التي تزداد عن المعدل الطبيعي لنفس السبب فأنك لم تثابر بالصورة اللازمة، وقد يكون تركيزك سلبيًا لأنك لا تبحث عن سلوك طفلك الجيد وتضعه في اعتبارك.

«استمر فأنا أحب العقاب بالحبس»

ماذا لو قال طفلك: «استمر. فأنا أحب العقاب بالحبس لأنه يعطيني الفرصة للإنعزال عن باقي أفراد هذه الأسرة المهووسة لدقائق قليلة؟» إن العديد من الأطفال الماكرين يقولون أشياء كهذه، وقد يكون ذلك صحيحًا- على الأقل فيما يخص فترة الراحة والانعزال عن باقي أفراد الأسرة - ولكن عليك تجاهل هذه الإشارات تمامًا، لن يكون ذلك أمرًا سهلاً. لا تبدأ في محاضرة طفلك عن الأخلاق إذا قال لك هذه الكلمات، ولا تجيه قائلاً: «من المؤكد أن هناك شيئًا غير طبيعي فيك إذا كنت تحب العقاب بالحبس». فبذلك سوف تقنع طفلك بأنك قد أصبت بحالة من الغضب لا تمكنك من تصديق كل ما يقوله. إذا أردت أن تقيم أسلوب العقاب بالحبس فلا تسأل طفلك ولكن انظر إلى جدول العقاب بالحبس.

ماذا إن لم يكن هناك أي تحسن؟

ما يعنيه ذلك فقط هو عدم ظهور تحسن حتى ذلك الوقت. وبالنسبة لمعظم الآباء يكون السبب في أن أسلوب العقاب بالحبس لا يؤتى ثماره هو أنهم غير صبورين على الإطلاق، ويريدون نتائج سريعة لعملهم المرهق، ويتحرى الأطفال الصبر أكثر من آبائهم فهم يعلمون أن عنادهم لو استمر لفترة طويلة فسوف يستسلم والداهم كما حدث بالضبط في المرات السابقة.

عليك الاحتفاظ بجداول العقاب بالحبس للعديد من الأسابيع، فإن القليل من التحسن هو ما يمكن أن تحصل عليه مع بعض الأطفال. في بداية الأمر اسأل نفسك هذه الأسئلة.

هل أنا مثابر؟ وهل أتابع واستمر في تطبيق العقاب بالحبس كلما توجَّب معالجة سلوك ما سيء؟ لا يمكنك أن تجعل القليل من التصرفات السيئة لطفلك تمر دون عقاب. إذا كنت تواصل تطبيق أسلوب العقاب بالحبس فقط في الأوقات التي تحب أن تفعل ذلك فيها فإنك بذلك تجعل الوضع يسوء. وسيتعلم طفلك منك أن من يعاند بصورة سلبية يكافأ على ذلك.

هل أكون غاضبًا حين أطبق أسلوب العقاب بالحبس؟ يرغب بعض الأطفال في إغضابك، ويكون ذلك هدفهم، ومن ثم يقضون وقتًا سعيداً في غرفة الحبس طالما أنهم استطاعوا تحقيق غايتهم بإغضابك في كل مرة، فقد يكون غضبك بمثابة مكافأة (جائزة) أكبر من أي مدة حبس لهم وبمعنى آخر فإن تأثير العقاب بالحبس يزول بمكافأة غضبك.

هل أعطي لطفلي إهتمامًا فوق اللازم حينما أطبق عليه أسلوب العقاب بالحبس؟ وحتى لا تفعل ذلك فعليك أن لا تدخل معه في مناقشات وتفسيرات طويلة، ولا تدع تنفيذ العقاب بالحبس مع أحد

أطفالك يشغلك عن باقى أطفالك أو مسؤولياتك الأخرى. إن مقايضة خمس دقائق لتنفيذ عقوبة الحبس ببعض الاهتمام الشخصى من الأم والأب مقايضة جيدة، ولو بدا لطفلك أن العقاب بالحبس يشبه اللعب أكثر من العقاب فاعلم أنك تولي الأمر مزيداً من الاهتمام غير اللازم.

هل أنسى تحرى الإيجابية بخصوص سلوك طفلى الجيد؟. لا يمكنك استخدام أسلوب العقاب بالحبس وحده ثم تتوقع أن يأتى بنتيجة. لابد أن تطبق أسلوب العقاب بالحبس كجزء من خطة أشمل. عليك أن تبذل جهداً أكبر في رد فعلك الإيجابي وليس السلبى تجاه سلوك طفلك، لو أنك ركزت فقط على السلوك السيء فلن يكون للعقاب بالحبس تأثير فعال.

أخبرتني أم منذ وقت قريب أن العقاب بالحبس (أسلوب الوقت المستقطع) قد غير عائلتها بأكملها، فقد كانت هي وزوجها لعدة سنوات يصيحان ويضربان، ويصيح الأطفال بدورهم، وقد لخص طفلها الذي يبلغ من العمر سبعة أعوام التغير الذي طرأ عليهم بأفضل صورة حين قال: «أنا أحب العقاب بالحبس لأنه أفضل من الأساليب التي أعتدناها من قبل. إن أسلوب العقاب بالحبس هو شكل مرن (لين) من أشكال العقاب الفعال، عليك أن تلتزم التصميم والتخطيط في تطبيقك لهذا الأسلوب، وأن ترتب له ترتيبًا مسبقًا، وبذلك تعلم أطفالك كيفية استنتاج عواقب سلوكهم، واتخاذ قرارات أفضل. عليك بالمثابرة في تطبيق أسلوب العقاب بالحبس في كل مرة يتوجب فيها التخلص من عادة سيئة. كن هادئًا وسيطر على الموقف حين تطبق أسلوب العقاب بالحبس، وإذا انتابك الغضب فإنك ستطبقه في هذه الحالة بصورة خاطئة.

دورك

كن محدداً حين تفكر في أولوية التخلص من عادة سيئة، لأن التحديد يساعدك على التركيز. سيعينك هذا التمرين (التدريب) على التمرس لتصبح محدداً، ضع علامه في المربع المقابل للجملة التي تصف سلوكًا سيئًا محدداً.

- ❑ ١ - (مارك) يضرب أخته.
- ❑ ٢ - (سارة) ترفض غسيل الأطباق.
- ❑ ٣ - (إد) يسلك سلوكًا بغيضًا.
- ❑ ٤ - (جو) طفل زائد النشاط.
- ❑ ٥ - (بيلي) يجري في أنحاء المنزل.
- ❑ ٦ - (سو) تعير أخاها.
- ❑ ٧- (ماري) تجادل حين يُطلب منها القيام بشيء.

إن أرقام الجمل التي تحدد سلوكًا سيئًا معينًا هي (١)، (٢)، (٥)، (٦)، (٧) أما الجملة رقم (٣) لا تحدد سلوكًا سيئًا معينًا، وذلك لوجود كلمة بغيض. إن هذه الكلمة لا تصف السلوك السيء بكامل معناه. نفس الأمر يطبق على الجملة رقم (٤)، فإن كلمة *زائد النشاط* لا تصنف بالضبط معنى السلوك السيء الذي يمارسه (جو).

افترض أنك خططت لتطبيق أسلوب العقاب بالحبس مع (مارك) و(سارة) و(بيلي) و(سو) و(ماري). فكيف تستخدم المعلومات المرجعية الإيجابية لتدعيم عادة عكسية إيجابية لكل طفل من هؤلاء الأطفال على حدة؟

مارك : عليك بإطرائه حين يلعب بلطف مع أخته.

سارة : ركز على الأشياء التي تقوم بها كاملة، واشكرها على أدائها مهما كان.

بيلي : عليك بإطرائه حين يمشي بهدوء متجولاً في أنحاء المنزل.

سو : اضبطها حين تقول شيئًا لطيفًا لآخيها.

ماري : حين تنفذ شيئًا طلب منها دون جدال الفت انتباهها لذلك: «شكراً لأنك أعددت المائدة دون نقاش».

جدول العقاب بالحبس

اسم الطفل : ____________

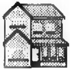
التاريخ	بدء الوقت	إنتهاء الوقت	العادة السيئة	تعليقات

استخدم هذا الجدول لتسجيل المرات التي عاقبت طفلك فيها بحبسه. وفي كل مرة ينفذ عليه عقاب الحبس قم بتسجيل التاريخ والوقت الذي ذهب فيه لتنفيذ مدة الحبس (بداية الوقت) والوقت الذي خرج فيه من غرفة الحبس (انتهاء الوقت). كما أنَّ عليك أن تسجل العادة السيئة التي عوقب على ممارستها إلى جانب أية تعليقات. على سبيل المثال:

التاريخ	بدء الوقت	انتهاء الوقت	العادة السيئة	تعليقات
٦/٢٠	١٢ : ٣٥	١٢ : ٤٠	لم يستمع لطلبي	كل شيء على ما يرام!
٦/٢٠	٥ : ٤٥	٥ : ٥٥	لم يستمع لطلبي	جادل خمس دقائق إضافية
٦/٢١	١٠:٢٥	١٠:٣٠	لم يستمع لطلبي	ذهب في الحال دون جدال

الفصل العشرون

كيف تتعامل مع الطفل الذي يرفض (تنفيذ مدة الحبس)



إن أسلوب التعامل مع الطفل الذي يرفض تنفيذ مدة العقاب بالحبس يتوقف على عمر وحجم هذا الطفل. فبالنسبة للأطفال الذين تصل أعمارهم إلى خمس أو ست سنوات من الممكن حملهم ووضعهم بالقوة في غرفة الحبس، ولكن احذر أن تؤذي طفلك أو نفسك. إن لم يقبل طفلك الجلوس في غرفة الحبس فعليك بإغلاق الباب والإمساك به من الخارج، ويضطر بعض الآباء للقيام بذلك في البداية.

ويُعدُّ الإمساك بالباب مغلقًا من الخارج جهدًا بدنيًا شاقًا، وقد تشعر بالإرهاق أثناء القيام بذلك، ولذا فعلى الوالدين أن يتبادلا الأدوار في الإمساك بالباب مغلقًا أو طلب المساعدة من شخص آخر بالقرب منهم فمن الحكمة أن تمسك الباب لدقائق قليلة بدلاً من أن تستسلم، ومن الضروري أن تبقى هادئًا بينما تمسك بالباب لتسيطر على نفسك وعلى الموقف، وعليك أن تذكر طفلك من وقت لآخر بصوت هادئ: «بمجرد

أن تجلس في هدوء سوف أبدأ في تشغيل الميقاتي». إن لم تشعر بالراحة في تطبيق هذا الأسلوب فعليك بتجريب الفكرة التالية.

مع الأطفال الأكبر أو الأصغر والذين يتسمون بقوة بدنية مما يجعل من الصعب السيطرة عليهم فأنت في حاجة إلى أسلوب مختلف. عندما يرفض طفلك تنفيذ مدة الحبس فعليك بالانتظار لمدة دقيقة ثم اطلب منه مرة أخرى، وإذا وجدت نفسك على وشك الشعور بالغضب فعليك بالابتعاد لعدة دقائق حتى تهدأ، ولا تجادل أو تصيح.

أعط طفلك دقيقة للتفكير

لا ضير لو أعطيت طفلك دقيقة للتفكير فيما سيحدث بعد ذلك. «قبل أن تتمادى في ذلك عليك أن تفكر فيما سيعنيه التمادي.. ستفقد دراجتك وتظل مضطراً لتنفيذ عقوبة الحبس. لن أتجادل معك بشأن ذلك، فالأمر يرجع لك. لماذا لا تذهب لقضاء مدة الحبس وتنهي الأمر؟». إن الأطفال في بعض الأحيان يتخذون الخيار الخاطئ. أعطهم دقيقة للتفكير، فقد يدركون أن عشر دقائق في غرفة الحبس أفضل من مشاحنة طويلة.

احرم طفلك من أعز ما لديه

إذا رفض طفلك تنفيذ مدة العقاب بالحبس بعد أن تطلب منه للمرة الثانية فقد حان الوقت لأن تحرمه من أعز ما لديه. احرمه من امتياز أو نشاط أو لعبة مفضلة لديه. ولو أمكن فعليك اختيار شيء يمكنك إخفاؤه، مثل الدراجة، جهاز تشغيل أسطوانات الكمبيوتر، جهاز ألعاب الفيديو، أجهزة التليفزيون، الكاسيت، أفلام الفيديو. أنا لا أعرف ما هي اللعبة المفضلة لدى طفلك، ولكنك أنت تعرف. وأيًا كانت فهي ما يجب أن تخفيه عنه. وأخبره أنه لو أراد أن يسترجع أعز ما لديه من لعب فعليه تنفيذ مدة العقاب بالحبس المفروضة عليه.

لو أن طفلك يحب ركوب الدراجة، ويرفض تنفيذ مدة الحبس فعليك أن تغلق على دراجته وتحجبها عنه إلى أن يقضي عشر دقائق كاملة في غرفة الحبس (وذلك بعد أن تضيف خمس دقائق إلى الوقت الأصلي لأنه لم يتعاون).

بعض الأطفال سوف يستفزون آباءهم إلى أقصى درجة أملاً في أن يستسلموا لهم. فلن يذهبوا إلى غرفة الحبس إلا بعد أن تُحجب عنهم دراجاتهم، وبمرور الوقت يعرفون أنه لا مناص من تنفيذ مدة الحبس، وبعدها يمكن السماح لهم باستخدام الدراجة. قد يجد أطفالك مدخلاً للتحكم فيك من خلال هذا النوع من الترتيب ففي حالة وجود أي ثغرة في خطتك سيتمكن طفلك من اكتشافها واستخدامها لصالحه.

يمكنك تصحيح مثل ذلك الموقف بأن تغلق على الدراجة لمدة أربع وعشرين ساعة بعد تنفيذ طفلك لمدة الحبس المحددة له، أما إذا بدأ طفلك تنفيذ مدة الحبس في نفس اللحظة التي منعت عنه الدراجة فيها فلا تسمح له باستخدام الدراجة إلا بعد مرور أربع وعشرين ساعة وعشر دقائق. وإذا انتظر طفلك ساعتين حتى ينفذ مدة الحبس عليك أن تعيد إليه الدراجة بعد أربع وعشرين ساعة من مرور الساعتين، ومن الممكن أن تضيف لطفلك أنه محروم من أي ترفيه إلى أن تنتهي الأربع وعشرين ساعة ويستعيد دراجته.

ويعمل هذا الأسلوب البديل بشكل جيد. افعل ما في وسعك (عدا أن تجادل أو تغضب) لتقنع طفلك بأن تنفيذ مدة العقاب بالحبس لمدة خمس أو عشر دقائق سيكون أفضل من فقدان الدراجة ليوم كامل. في اللحظة التي تبدأ فيها حرمان طفلك من إحدى امتيازاته قد يزداد فيها سلوكه السيئ لأن ذلك الأسلوب قد يأتي بأثر عكسي.

إذا توقعت أن طفلك قد يرفض الذهاب لتنفيذ مدة الحبس المخصصة له فعليك أن تناقش معه (خطوات) الأسلوب التدعيمي في المرة الأولى التي تفسر له فيها معنى العقاب بالحبس.

جريج : «ما الذي ستفعله إذا رفضت تنفيذ مدة الحبس؟».

الأب : «سوف نمنع عنك دراجتك، ولن تستعيدها إلا بعد أن تنفذ مدة الحبس المعاقب بها».

الأم : «وإن كان ذلك لا يقنعك فسوف نضطر للقيام بشيء آخر، مثل أن نمنع عنك دراجتك لمدة يوم كامل».

جريج : «ولكن ليس ذلك عدلاً».

الأب : «حسنًا يا جريج، وكما قلت لك من قبل فإن الأمر يرجع في النهاية إليك. نحن نتمنى أن لا نضطر أبداً لمنع دراجتك عنك ونتمنى أن لا يحدث ذلك أبداً. ولكن ذلك ما سنفعله إن اضطررتنا لذلك، وذلك وعد منا».

أيًا كانت الخطة البديلة التي توصلت إليها فتأكد أن رفض طفلك الذهاب إلى غرفة الحبس سوف يكلفه خسارة، ولا يكلفك شيئًا. لا تهدد طفلك بعقوبات بديلة تكلفك أكثر مما تكلفه، ولا تقل له: «نحن لا نستطيع الذهاب لتناول العشاء بالخارج حتى تنتهي من تنفيذ مدة العقاب بالحبس التي خصصت لك». لأن ذلك يمكنه من السيطرة عليك وعلى الأسرة بأكملها.

يحار العديد من الآباء حول إمكانية حرمان الطفل من امتيازاته ببديل لأسلوب العقاب بالحبس، ويتساءلون لماذا لا يحرمون الطفل من الدراجة كعقاب له منذ البداية ويمتنعون عن تطبيق أسلوب العقاب بالحبس؟ إن

تطبيق أسلوب العقاب بالحبس بسيط وسهل، وهو يجعل تنفيذ العقاب أسهل عليك من الدخول في متاهة العقاب بالحرمان، فتطبيق أسلوب العقاب بالحبس أسهل من منع الطفل عن دراجته لعدة مرات في الأسبوع الواحد. إذا حرمت طفلك من عدة امتيازات فإن ذلك سوف يثبط من عزيمته فيتوقف عن محاولات تحسين سلوكه.

الفصل الحادي والعشرون

كيف تبدع في تطبيق أسلوب العقاب بالحبس

لقد نسيت أن تضبط جرس الساعة الميقاتية. لقد كان من المفروض أن تقوم ببعض أعمال الكيّ في الصباح. تبتسم بوجه عبوس. لكل فرد نصيبه من الخبز والزبد ولكن محمصة الخبز الكهربائية تعمل ببطء شديد. تقوم بتلاوة بعض الصلوات أملاً في أن لا تتعثر السيارة معك اليوم. هل هذا هو الأسلوب الذي تبدأ يومك به؟

لماذا يعتبر الأطفال أن كل صباح يكون مستفزاً وعدائيًا؟ إن الأطفال انتهازيون، ويحبون أن يستغلوا المواقف الصعبة لصالحهم، ويحبون أن (يشيروك) في أوقات الذروة، وحين تتحدث في الهاتف، وحين تقوم بزيارة إلى بيت الجدة. إنهم يحبون استفزازك وأنت في صحبة الآخرين.

يعرف الأطفال متى يكون فرض تنفيذ العقاب بالحبس أمراً صعبًا. إنهم يتميزون بالحاسة السادسة فيما يخص ذلك ويبدو أنهم يتعمدون

إساءة سلوكهم حينما لا يكون هناك وقت أو مكان مناسب لفرض تنفيذ عقوبة الحبس، وذلك لأن تطبيق العقاب بالحبس في مثل هذه الظروف سيكون بمثابة خسارة لك.

إذا أساء طفلك سلوكه وقد حان موعد ذهابك إلى عملك فعليك بتطبيق أسلوب العقاب بالحبس المؤجل. أخبر طفلك أنه سيضطر لتنفيذ مدة العقاب بالحبس في وقت متأخر من ظهيرة هذا اليوم، تذكر أنه يجب عليك أن تتأنى في تنفيذ ما تقوله، ولذا فقد يفيدك لو دونت هذه الملحوظة في قائمة الأشياء التي يجب أن تفعلها في مذكرتك. عليك باستخدام أسلوب العقاب بالحبس المؤجل في المواقف الطارئة.

يطبق نفس الأسلوب حين تطلب من طفلك القيام بشيء ما ثم تلاحظ في نهاية اليوم أنه لم يفعل ما طلب منه، وفي هذه الحالة يكون عليه الذهاب لتنفيذ مدة العقاب بالحبس ثم تنفيذ ما قد كان طلب منه بعد ذلك، وسوف يقاوم طفلك ذلك الأسلوب، فيقول على سبيل المثال: «سوف أنظف السجادة الآن» وفي ذلك الوقت قد تستسلم لطفلك وتدعه يقوم بمهمته وتنسى أنه كان يجب عليه تنفيذ مدة العقاب بالحبس لرفضه في البداية، ولن يعتبر ذلك مثابرة منك على تنفيذ ما تقول.

العقاب بالحبس بعيداً عن المنزل

إن النظام يبدأ في المنزل. وإن كنت إيجابيًا ومثابراً فسوف يتحسن سلوك طفلك سواء في المنزل أو في أي مكان آخر - ولكن ليس طوال الليل. والأمور تتحسن تدريجيًا. عليك أن تعلم أطفالك أنك جاد فيما تقول، وإذا لم تعلم أطفالك ذلك داخل المنزل فلا تحاول أن تعلمهم اياه في متجر البقالة.

هل هناك ما يمكنك فعله إذا أساء طفلك سلوكه وأنت تتسوق داخل

السوبر ماركت؟ إن البديل الوحيد هو أن تتوقف عن التسوق وتعود إلى المنزل في الحال، وهناك عاقب طفلك بالحبس. وبعد انتهاء تنفيذ مدة الحبس عليكما بالعودة إلى السوبر ماركت، لتحاول مرة أخرى مع طفلك. إن كثيراً من الآباء يفعلون ذلك. وقد يبدو ذلك جنونًا، ولكن حين تسنح الفرصة لتحسن سلوك طفلك فيجب عليك اغتنامها، ويطلق على ذلك النوع من العقاب الوقت المستثمر، وليس الوقت المستقطع، وهو أمر يجدي بشكل فعال خاصة مع الأطفال الصغار.

وهناك بديل عن العودة إلى البيت لتنفيذ العقاب بالحبس، وهو أن تستخدم سيارتك أو إحدى مقاعدها كمكان لحبس طفلك. إصطحبت أم طفلها جوش ويبلغ من العمر ثلاثة أعوام إلى البنك. وقد كان يوم الجمعة، والصفوف طويلة وبطيئة، وقتها قرر جوش أن يسيء سلوكه، واضطرت والدته إلى أن تخرج من دورها في الصف وتأخذه إلى السيارة وتحبسه بداخلها في المقعد، وظل جوش جالسًا في مقعده لمدة دقيقتين بينما تراقبه والدته من خلف السيارة. وبعد أن عاد إلى هدوئه صحبته مرة أخرى إلى البنك، وذلك مثال جيد على المثابرة، فقد أدركت الأم أن الفرصة تستحق أن تستغلها وتعلم طفلها أن إساءة السلوك شيء غير مسموح به، وذلك لأنها كانت تفكر في المستقبل.

حدّد أماكن مناسبة لتنفيذ العقاب بالحبس في المواقع التي تزورها من وقت لآخر، فمثلا استخدم غرفة الحمام في بيت الجدة، وغرفة الغسيل في بيت أحد الأصدقاء. أو أن تتوعد طفلك بأنه سينفذ مدة العقاب بالحبس حين العودة إلى المنزل، ولكن عليك أن تتوعده بحزم، ولا تهدد فقط بالحبس، يعرف الأطفال أن التهديدات غالبًا ما تكون فارغة، ولكن التوعد التزام، ولابد أن تنفذ ما توعدت به حين العودة إلى المنزل. فإذا ثابرت على تطبيق أسلوب العقاب بالحبس داخل المنزل وفي الأماكن العامة فسوف يتحسن سلوك طفلك.

تطبيق العقاب بالحبس على اثنين من أطفالك معًا

ما الذي يجب أن تفعله حين يسيء اثنان من أطفالك سلوكهما في ذات الوقت؟ من الأفضل لك أن تتجنب مناقشة الأمر لتعرف أيا منهم الذي بدأ، لأن ذلك في العادة يقودك إلى كثير من الجدال والاختلاف. إذا أساء اثنان من أطفالك سلوكهما في نفس الوقت فيجب أن ينفذا مدة العقاب بالحبس في نفس الوقت، ولكن ليس معًا في نفس المكان. يجلس أحدهما إلى أن ينتهي الآخر من تنفيذ مدة الحبس، وبعدها يتبادلان الأماكن. اقترع بعملة لتعرف أيهما يذهب أولاً؟

تطبيق أسلوب العقاب بالحبس على الأطفال الرضع

كانت المرة الأولى التي تعرضت فيها (لي) لتطبيق أسلوب العقاب عليها بالحبس حين كانت تبلغ من العمر عامًا واحد، فقد كانت تمشي بخطواتها الصغيرة إلى أن تصل إلى جهاز التليفزيون ثم تبدأ اللعب بأزراره، ووقتها أمسكت بها ووضعتها داخل غرفة اللعب المعزولة عن باقي الغرف والتي افرغت من كل ما فيها وقلت لها: «لا تعبثي بالتليفزيون» ووقفت إلى جانبها حوالى ثلاثين ثانية ثم أخذتها إلى خارج الغرفة، وكررت عليها نفس الأمر «لا تعبثي بالتليفزيون» وبعدها وضعتها على الأرض.

وبعفوية الطفل عادت تتجه إلى التليفزيون فما كان منى إلا أن طبقت عليها نفس العقاب، وأخذتها إلى غرفة اللعب الخالية وقلت لها نفس الجملة «لا تعبثي بالتليفزيون» وبعد أن خرجت من غرفة الحبس أخذت تزحف دون توقف إلى أن وصلت إلى جهاز التليفزيون و تطلّب الأمر

منى أن أكرر نفس الجملة خمس مرات إلى أن توقفت في النهاية، ولكنها لم تكن المرة الأخيرة التي عبثت فيها به، وفي كل مرة حاولت أن تفعل ذلك كنت أحبسها داخل غرفة اللعب، فقد كنا مثابرين جداً على تطبيق أسلوب العقاب بالحبس معها.

لقد كنا نعلم (لي) أن تتوقف عن العبث في التليفزيون إلى جانب شيء آخر هام وهو معنى كلمة لا. لقد كنا بذلك نرسي دعائم السلطة الأبوية.

بإمكانك تطبيق أسلوب العقاب بالحبس مع الأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين عام وعامين، ولكن يجب أن تكون على حذر لأن الأطفال في مثل هذه السن لا يفهمون اللغة تمام الفهم. كما تتسم طبيعتهم بالفضول ويتوافر لديهم مزيد من الطاقة. لذا فإنهم لا يحبون (البقاء) بمكان واحد،

ولا يتسع مدى الانتباه لديهم إلا لثواني معدودة، وينزعجون من أبسط الأشياء، ويبكون كثيراً، ولديهم مقدرة خاصة في اختلاق المشاكل، فمثلاً هم لا يدركون أن وضع شوكة داخل صندوق الكهرباء يعد فكرة سيئة. الأطفال في هذه السن لا يعرفون الخطأ من الصواب، ولا يفكرون في تصرفاتهم السيئة على أنها إساءة للسلوك.

عليك بتطبيق أسلوب العقاب بالحبس لتعلم الأطفال الصغار ما هو مقبول وما هو غير مقبول، وما هو آمن وليس آمنًا. استخدم أسلوب العقاب بالحبس لتعلم صغارك أن الصراخ ليس وسيلة ملائمة للحصول على ما يريدون، وأن هناك أشياء لا يصح فعلها مثل العبث في التليفزيون.

وقد سألني بعض الآباء عن إمكانية استخدام سرير الطفل كمكان لحبسه، والمفروض أن سرير الطفل هو المكان المخصص للراحة والنوم إذن فلا يصح أن يرتبط سرير الطفل في ذهنه بأفكار غير سارة.

وبالنسبة للأطفال الصغار فإن استخدام غرفة اللعب الخالية لتنفيذ مدة الحبس يعد الحل الأمثل، وإن كان طفلك يخاف اللعب داخلها فقد أصبح لها الآن استخدام آخر، يخصص العديد من الآباء غرفتين للعب في المنزل، إحداهما تمتلئ باللعب، والأخرى خالية لتنفيذ مدة العقاب بالحبس، وقد تفضل أن تخصص إحدى الغرف الإضافية بالمنزل للعب، وتذكر أن تظل دائمًا قريبًا من طفلك أثناء تنفيذه لمدة الحبس، كما يجب أن لا تقل مدة الحبس عن نصف دقيقة إلى دقيقة واحدة. وإذا امكن فتحدث إلى طفلك عن الأشياء التي يفعلها ولا تحبها في كلمات بسيطة، مثل: «لا تعبث بالتليفزيون»، «لا تعبث بفيشات الكهرباء»، «لا ترسم على الحائط».

حاول أن تعالج نوبات التشنج التي تصيب طفلك بطريقة مختلفة. فإذا أصيب طفلك بنوبة من التشنج لأنه يريدك أن تشترى له مفرقعات (ألعاب نارية) فما عليك إلا أن تضعه بداخل غرفة الحبس - غرفة اللعب الخالية - إلى أن يتوقف عن التشنج والصراخ، وقد يكون من الأفضل لو ابتعدت قليلاً عن ناظريه أثناء ذلك، واختلس النظر إليه من ثانية إلى أخرى، وفي اللحظة التي يتوقف فيها عن البكاء اصطحبه إلى خارج غرفة اللعب، وقل له: «لقد توقفت عن البكاء، وذلك أفضل لك ثم تعامل مع نوبات التشنج التي تصيبه بصورة مختلفة، «إنه لمن الصعب تحمل هذا الصراخ الذي تصرخه. هل تعتقد أن تلك هي الوسيلة المناسبة لتحصل منى على ما تريد؟» فإن لم يتوقف عن البكاء بعد دقيقتين أو ثلاث فما عليك سوى أن تعيده إلى غرفة الحبس.

ارشادات خاصة بأسلوب العقاب بالحبس

حدد مكان تنفيذ مدة الحبس :

تأكد أولا من أنه مكان آمن .

اجعله مملاً بقدر استطاعتك .

حدد أولوية إحدى العادات السيئة

استخدم الميقاتي .

فسّر معنى أسلوب العقاب بالحبس (الوقت المستقطع) لطفلك :

العقاب بالحبس يعمل على تحسين سلوكك .

معنى أسلوب العقاب بالحبس .

كيفية توظيف الوقت في تطبيق هذا الأسلوب .

الطريقة التي يعمل بها الميقاتي .

تفسير أولوية السلوك السيء (وأعط مثالاً على ذلك) .

قم بتطبيق اسلوب العقاب بالحبس كجزء من خطة أشمل .

ثابر على تطبيق العقاب بالحبس .

التزم الهدوء حين تطبق أسلوب العقاب بالحبس

استخدم مذكرة لتسجيل أي تقدم (تطور) .

قد يكون الأمر في أوله صعبًا (مقاومة الانذثار) .

تحديد الوقت في تطبيق اسلوب العقاب بالحبس

تكون مدة الحبس خمس دقائق لو كان طفلك متعاونًا معك .

تصل مدة الحبس إلى عشر دقائق إن لم يكن طفلك متعاونًا .

ابدأ تشغيل الوقت حين يجلس طفلك في هدوء (قليل من البكاء لن يضير في شيء).

الطفل الذي يرفض تنفيذ مدة الحبس

أعط طفلك دقيقة للتفكير

احرم طفلك من أعز ما لديه من اللعب:

إلى أن ينتهي من تنفيذ مدة الحبس.

بعد مرور أربع وعشرين ساعة على تنفيذ مدة الحبس (أو قم بإضافة مدة معقولة من الوقت).

حين ينتهي طفلك من تنفيذه مدة الحبس

ابدأ معه من جديد.

أو تعامل معه بشكل مختلف لو توقف عن ممارسة السلوك السيء.

أعلم طفلك أنه لايزال مضطراً لتنفيذ ما قد طلب منه ورفض القيام به من قبل (في حاله إذا كان قد عوقب بالحبس لرفضه تنفيذ ما طلب منه).

تطبيق أسلوب العقاب بالحبس المؤجل

في الأوقات الطارئة (غير الملائمة)

حين تكون بعيداً عن المنزل.

تطبيق العقاب بالحبس على طفلين في وقت واحد: اقترع وحدد الأدوار.

الفصل الثاني والعشرون

معالجة الجدال وصراعات السلطة

«هل من الممكن أن أقضي الليلة في منزل كودي؟».

«ليس من الممكن الليلة، فأنا أريدك أن تبقى معنا بالمنزل».

«إنني لم أذهب إلى كودي منذ ما يزيد عن شهر».

«ليس الليلة من فضلك»

«ليس ثمة شيء أفعله هنا. إنني أشعر بالملل».

«من فضلك لا تجادل».

«أنا لا أفهم، لماذا لا أستطيع الذهاب؟ أعطني سببًا واحدًا مقنعًا».

«السبب الوحيد هو أن ذلك ما أريده، وإن لم تكف عن الجدال فسوف أمنعك من الخروج نهائيًا».

«ياله من أمر خطير. إذن امنعني من الخروج، فما الفارق؟ إنني في جميع الأحوال لن أستطيع فعل أي شيء».

«حسنًا. أنت ممنوع من الخروج طوال الأسبوع كله. اذهب إلى غرفتك؟».

«إنني لا أطيق الانتظار حتى أكبر وأخرج من هذا المنزل».

يحب الأطفال الجدال، ويريدون أن يعتنق الجميع أفكارهم. كذلك يحبون إثبات أنهم على حق وأنك أنت وأي شخص آخر على باطل، ويحبون السيطرة على المواقف، كما يستمتعون بممارسة السلطة على آبائهم.

إن الأطفال يكونون في حاجة لممارسة السلطة، وهي حاجة طبيعية حيث إنهم يرون أن الكبار هم أصحاب السلطة. نحن نفعل ما نريد أن نفعله، وذلك على الأقل هو ما يعتقده أطفالنا، فإننا نبدو لهم معتمدين على أنفسنا ولدينا القدرة على حمايتها. نحن جميعًا ناضجون، ولدينا السلطة أما الأطفال فإنهم يريدون أن يكونوا مثلنا. إنهم يريدون السلطة أيضًا.

والحاجة إلى السلطة ليست شيئًا سيئًا فالسلطة لا تتحول إلى مشكلة إلا حين يستخدمها الطفل بأسلوب سلبي. إن الأطفال الذين يبحثون عن السلطة يحاولون فعل ما يريدونه فهم يرفضون تنفيذ ما يُطلب منهم، وذلك لأنهم لا يقبلون أن يؤمروا ولا أن يقودهم أحد. إنهم يقاومون ممارسة السلطة عليهم، ويفضلون وضع القواعد بأنفسهم وتحديد مسار الأمور.

لماذا تنهزم في صراعات السلطة

يحاول معظم الآباء معالجة صراعات السلطة بفرض سيطرة مضادة، وهذا الأسلوب لا يأتي بنتائج إيجابية، فإن الجهود المبذولة للسيطرة على الطفل الذي يبحث عن السلطة تؤدى بك في الغالب إلى طريق مغلق، أو صراعات على السلطة ما بين طفلك وبينك. ولن يكتب لك النصر في النهاية، فبمجرد أن تجد نفسك مشتركًا في إحدى صراعات السلطة اعلم أنك الخاسر.

إذا انتصر طفلك في صراع السلطة فإن ذلك يؤكد له أهمية السلطة للانتصار. فلقد هُزمت بسلطته، أما إذا انتصرت فسوف يعتقد طفلك أن سلطتك هي التي سببت لك النصر وسببت له الهزيمة. ومن ثم أيضًا يتأكد من قوة قيمة السلطة، ومن آثار ذلك على الطفل رغبته في الثأر مراراً وتكراراً، وفي كل مرة يستخدم أساليب أقوى. قد تنتصر في معركة، ولكنك قد تخسر الحرب.

ويمارس كل طفل على حدة السلطة بشكل مختلف، وتكون معظم صراعات السلطة مؤثرة (فعالة). ويعد الجدال مثالاً جيداً على الممارسة الفعالة للسلطة. قد تعلم بعض الأطفال قيمة المقاومة السلبية ويفضل هؤلاء الأطفال أن يرفضوا تنفيذ ما يطلب منهم على أن يجادلوا فيه. فإنهم يردون على ما يطلب منهم بإيماءة رأس، ثم يجلسون في هدوء، والبعض منهم يبتسم ابتسامة خفيفة، ويكون ذلك أقصى ما يفعله. وذلك النوع من السلطة له هدف معين وهو دفعك للغضب.

كيف تتعامل مع مشكلات السلطة

لا تكن جزءاً من صراعات السلطة. إن صراع السلطة يقوم بين خصمين يتجادلان. عليك أن تعقد التزامًا صارمًا مع نفسك بألا تشترك في المجادلات والتفاسير المطولة. أصدر أوامرك بوضوح وصرامة ثم ابتعد، أخبر طفلك بما تريد أن يفعله بالضبط، وبالوقت الذي تريده أن ينفذ أوامرك فيه، ثم أعلمه بما سيحدث له إن لم ينفذ الأوامر بعدها انصرف واتركه.

«لقد حان الوقت لإغلاق التليفزيون».

«أريد أن أشاهد العرض القادم».

«آسف. فقد جاء وقت الاستعداد للنوم».

«هل من الممكن أن أجلس بعض الوقت لأرى العرض القادم؟».
«ليس الليلة. فلا بد أن نصحو مبكرين».
«دائمًا لا بد أن نصحو مبكرين».
«أغلق التليفزيون وخذ حمامك، ثم اذهب إلى سريرك».
«افعل ما آمرك به الآن أو سأمنعك من مشاهدة التليفزيون مساء الغد».

لا تشارك في الموقف وتجادل. اذهب إلى غرفتك وأغلق بابها وراءك لو استطعت. لا تعط الفرصة لطفلك حتى يدفعك للغضب، أما إذا انتابك الغضب فسيكون ذلك مكافأتك لطفلك، لأن غضبك سيمنحه السلطة للتحكم فيك، وذلك هو ما يبحث عنه، وقد تكون في حاجة لاستخدام العقاب حين التعامل مع السلطة، كل ما عليك هو أن تخبر طفلك بما يجب عليه أن يفعله، ثم تستعد بالعقاب إذا رفض أن يكون متعاونًا. إذا عاقبت طفلاً بسبب صراع على السلطة فعليك أن تضع أمرين في اعتبارك، أولهما ألا تعاقب وأنت غاضب، لأن ذلك سوف يدفعه فقط للانتقام باستخدام سلطته. وثانيهما أن العقاب الخفيف يؤثر بشكل أكثر فاعلية من العقاب الثقيل. إذا اعتقد طفلك أنك عاقبته بقسوة شديدة فإنه سوف يثأر لنفسه باستخدام سلطته.

وحين يفعل ما يطلب منه دون جدال فعليك أن تشكره، وتلقى الأمر باهتمام «أشكرك، وأقدرك على ذلك، إن ذلك يدل على تعاونك» وهناك حل يدوم على المدى الطويل، وهو أن تتذكر أن حاجة الطفل للسلطة قد تكون مطلبًا إيجابيًا. فإنه يبحث عن الاستقلال والاعتماد على الذات والقيادة وصنع القرار. وإذا ظهرت هذه الصفات في سلوكه فعليك أن تلقى الضوء عليها. حاول أن تلاحقه حين يسلك سلوكًا جيدًا. وكما هو الحال مع معظم مشكلات السلوك فإن الأسلوب الايجابي هو أفضل علاج للتعامل مع مشكلات السلطة.

الفارق بين السلطة والنفوذ

إن الفرق بين السلطة والنفوذ يكمن داخلك. حين تضطر لمواجهة أطفالك يجب أن تؤكد على معنى أهمية التعاون، وليس السيطرة والتزم الهدوء والعقلانية مهما تنوعت المواقف، وتحكم في أعصابك. تمهل وفكر، ولا تندفع في ردود أفعالك. أعط أوامر واضحة ومحددة. قم بتفسير العواقب لو أن طفلك اختار ألا يتعاون. لاتوجه لطفلك إنذارات، وركز على التأثير على الدافع الداخلي له.

وهذا مثالٌ لأب يستخدم سلطته:

«لماذا لا أستطيع الذهاب؟».

«لأنني قلت: إنني والدك ولا بد من إطاعتي».

«ما النفع الذي يعود عليك من عدم ذهابي؟».

«كل شيء».

«حسنًا، أنا ذاهب على أي حال».

(يستشير الأب غضبًا): «إنني أحذرك إن ذهبت إلى هذا الحفل، ستوقع نفسك في مشكلة».

«بالتأكيد. ماذا بيدك أن تفعله؟».

«انتظر فقط وسترى».

وهذا مثال لأب يستخدم نفوذه: «قوته في الإقناع»:

«لمَ لا أستطيع الذهاب؟».

«لا أظن أنه من المفيد لك الذهاب إلى ذلك الحفل».

«أستطيع معالجة الأمور».

«سيكون هناك الكثير من المشروبات، وربما توجد مخدرات أيضًا، فهناك الكثير من أصدقاء السوء، ولا أريد وجودك هناك».

«سوف أكون بخير، فلا يتملكك القلق».

«أنت لا تفهم ما أعني، فأنا أثق بك، وليست هذه هي المشكلة. إنني لا أثق بالأولاد الآخرين، فلن تستطيع السيطرة على ما يفعلونه».

«ولكن سيقوم بذلك الآخرون».

«إنني مدرك تمامًا لرغبتك في الذهاب، وأعرف أنه سيخيب رجاؤك».

«ولكني أريد الذهاب».

«أسف، لن تستطيع الذهاب. يمكنك فعل شيء آخر. يمكنك دعوة بعض أصدقائك هنا بمنزلنا».

كيف تقوم طفلك دون مجادلة

من الصعب القيام بتقويم أولادك شفهيًا، فالتصحيح الشفهي يمكن أن يتحول إلى مجادلات، خصوصًا حال كونك غاضبًا، فالصراخ والتعنيف والتهديد كلها أشياء تنفس عن غضبك، ولكنها لا تقوّم السلوك السيئ، بل أحيانًا تزيد من سوء السلوك.

التزم الهدوء. أخبر أطفالك بأن يتوقفوا، وكن متأهبًا لإيقاع العقاب وقت الضرورة، فلا تكن حبيسًا في دائرة الصياح والتهديدات. وبالطبع فإنك لا تريد إكمال بقية حياتك على هذا المنوال. إن الغضب والصياح يزيدان من سوء المجادلة، فإن كان هدف طفلك هو الضغط على نقطة ضعفك ودفعك للغضب، فالصياح يكون حينها جائزة على سوء سلوكه. إن الصياح يقوي من السلوك المرفوض.

كيف تقوم طفلك وتتجنب المجادلات؟ التصحيحات الشفهية هي جزء من عملية التأديب، والغرض منها هو تعليمهم اتخاذ القرارات السديدة، وها هي بعض الاقتراحات:

١- ابدأ بتوطيد علاقتك بأطفالك: «أنت ولدي، وأنا أحبك، ولا شيء مما تقوم به من أخطاء سيغير ذلك».

٢- حدد هدفك: «إن سلوكك بالمتجر لم يكن مقبولاً على الإطلاق، فلقد كنت محرجاً بسببك».

٣- ذكّر طفلك بسلوكه الجيد السابق: «لا يصح صدور ذلك منك، فأنت دائماً تحسن السلوك عند ذهابنا للتسوق».

٤- فرّق بين طفلك وبين سلوكه، فقل «هذا السلوك غير مقبول»، ولا تقل «إن أي شخص يفعل ذلك غبي».

٥- ليكن رد فعلك ملائماً لحجم المشكلة. فإن كان طفلك يسيء التصرف أثناء التسوق، فلا تصحبه معك ثانية «لن تأتي معي أثناء التسوق لمدة أسبوعين. ستضطر لملازمة المنزل. أتمنى أن يكون سلوكك جيداً عندما تأتي معي للتسوق مرة أخرى».

لا تسأل عن السبب، فالأولاد يسيئون السلوك لأنهم يختارون ذلك، وعندما تتساءل لماذا؟ فتوقع عذراً: «لماذا فعلت ذلك؟». «هو الذي حثني على فعل ذلك». إن الأطفال الأذكياء سيبحثون عن أعذار حتى تتقبل واحداً منها. وإن لم تقبله، فسيبدو الأمر وكأنك تمسك بجمرة بيدك فلا أنت تستطيع الإمساك بها ولا تستطيع تركها تسقط.

كن مدركاً أن الطفل المحبط لا يجيد الإنصات إلى النصح. فعندما يكون محبطاً لا يكون الاتصال به بناء، فانتظر حتى يهدأ.

علم أولادك أن يستخلصوا العبرة من أخطائهم بدلاً من أن يعانوا منها، وقم بإطلاعهم على الأشياء التي أدوها خطأ بأن تعلمهم طرقًا أفضل لأدائها: «لقد تذكرت أن تأخذ القمامة خارجًا. فعلٌ حسن، ولكن رابطة العنق تحتاج إلى القليل من الإحكام في المرة القادمة، وسأريك كيف تقوم بذلك».

اعترف بأنك مخطيء أحيانًا، بالرغم من أن ذلك أمر صعب، فإن أولادك سيتعلمون هذه الصفة منك. عندما تلتزم الصراحة في اعترافك بأخطائك ومواطن ضعفك، حيث تريهم أن الراشدين لا يرقون إلى درجة الكمال السلوكي. فنحن لا نعرف كل شيء. لقد حضر أنتوني اجتماعًا عقدته مع المصححين لبروفات هذا الكتاب، ولم يستطع أن يصدق مسودة (بروفة) الكتاب حدث بها الكثير من التصحيحات والتنقيحات. فكان هذا مثالاً جيدًا ليرى بنفسه أن أباه لا يبلغ الكمال، وكذلك ليرى أنني لم آخذ هذه التصحيحات على محملٍ شخصي، ووأضحت له أن هذه التنقيحات يسَّرت لي إخراج الكتابَ في صورة مقبولة. وأظهرت له أنه لا عيب في أن نخطئ.

لا تقف عند الأخطاء البسيطة؛ تعامل معها ثم دعها تخبو. إن الهدف من التصحيحات الشفهية هو العمل على تنشئة طفل أكثر تعاونًا، فإساءة التصرف والأخطاء أمور طبيعية. يمكنك مساعدة طفلك جيدًا بتقليل عدد المشاكل، لا تمعن التفكير فيها أو تُعد ذكْرَ الأيام السالفة المليئة بالمشاكل مع زوجتك أمام طفلك، فالأطفالَ لاَ يمكن أن يبنوا على نقاط ضعف والديهم ولكن على نقاط القوة فيهما.

تنطبق نفس الأفكار على الأوقات التي يتجادل فيها أولادك مع بعضهم البعض، فعليك التزام الهدوء وعدم توجيه تهديدات إليهم، وساعدهم في الوصول إلى حل وسط قدر استطاعتك. تجادل (براندون)

و(ماري) لعشر دقائق، وقد لقى الأب كفايته من هذا، وفي النهاية، تطور الأمر إلى انفجار غضبه، فبدأ يصيح، «كفاكما وإلا ذهبتما للنوم الآن».

أغلب الأطفال يهدأون لبرهة صغيرة عند التهديد، ولسوء الطالع، يعتقد الأب أن صياحه يأتي بفائدة، وهذا اعتقاد خاطىء. فالصياح يأتي بفائدة لفترة قصيرة، ولكن لن يطول هذا الهدوء. فإن الصياح والتهديد لا يخطيان بالأثر الباقي على السلوك السيء، فالأولاد يتجادلون ويتشاجرون؛ والأب يصيح، ويهدأون لفترة قصيرة، وما يلبثون أن يعودوا ثانية لمشاجرتهم مرة أخرى، ويعود الأب للصياح، ويهدأون مرة أخرى، ويمكن لهذا أن يستمر ويستمر، وهذا يدعو الأولاد إلى أن يتعلموا أنه يمكنهم الشجار حتى يصيح الأب في وجوههم ليتوقفوا، ولن يتعلموا حل مشاكلهم بأنفسهم.

إن قليلاً من الدعابة يساعد في إنهاء المشاجرة. وهاك طريقة لإيقاف مشاجرة قائمة بين الأولاد في السيارة، وقتما تكون في رحلة وتبدأ مشاجرة بين الأولاد، أطلب منهم التوقف، فإن رفضوا التوقف، ابدأ في الحديث عن رحلة يقوم بها الوالدان فقط دونهم. «هذا يوضح لماذا يترك أغلب الآباء أبناءهم بالمنزل. في الرحلة القادمة، دعينا نذهب إلى مكان رومانسي» وعندما يتأتى هذا إلى مسامع الأولاد، يكونون قد استوعبوا الموضوع.

عندما يثأر الأطفال

عندما يشعر طفل بالأذى والغضب، فقد يحاول الثأر والانتقام، فهو يريد الإضرار بك. فالثأر يزيل جزءاً من تأذيه وغضبه، ويجعل الأطفال يشعرون أن العدالة واتتهم وأنصفتهم. إن الانتقام مهم بالنسبة للأطفال بسبب توقهم إلى الإحساس بالعدالة.

يمكن للانتقام أن يدمر العلاقة بين الآباء والأبناء، وهذا واقع خاصةً مع من هم في عمر المراهقة، فبعضهم يُخْجِلُكَ أمام الآخرين، وبعضهم يحاول الإضرار بك في شيء يخصك، وبعضهم يؤذي أخاه وأخته الصغيرين، وآخرون يغرون بعضهم بكسرنافذة أو شيء نفيس. عملت ذات مرة مع أم كان لديها ابن مراهق مولع بالانتقام، ويومًا ما عادت إلى المنزل لتجده قد ألقى بكل ما لديها من مصنوعات خزفية نفيسة وأكواب الكريستال إلى الشارع. إن الانتقام ليس شيئًا ممتعًا.

إن بداية الرغبة في الثأر لدى الطفل ترتبط بمعاقبتك له على شيء يعتقد أنك لم تعدل فيه، فيقرر الأخذ بالثأر باتباعه سلوكًا سيئًا مرة أخرى، فهو يحاول بذلك إثارة غضبك، فيتنابك الغضب وتعاقبه مرة أخرى، ثم يعاود الكرة مرة أخرى، وتبدأ دائرة مقابلة الانتقام أو الثأر بمثله.

كسر دائرة تبادل الثأر

إن الهدف من وراء أخذ طفلك بثأره هو النيل من مشاعرك، فالطفل الذي يريد الانتقام يريد الإضرار بك. إن فعل ذلك ونجح فيه، فقد حاز على مكافأته. هناك بعض الآباء يفتقرون إلى الثقة بالذات تجاه مهاراتهم كآباء. الأطفال الاذكياء يدركون ذلك فيتفعمون من وراء ضعف الآباء.

الأولاد التواقون للثأر يعرفون بالضبط من أين يمكنهم إثارة آبائهم. فيقولون أشياء مثل: «إنني أكرهك، فأنت أم كريهة» والسبب وراء قوله هذا هو إيذاء مشاعرك، فتشعرين بأنك فشلت في تربية طفلك. إن الأطفال يريدونك أن تشعرى بفقدان المواءمة والذنب.

عندما تشعر بعدم المواءمة والذنب، تبدأ باللجوء إلى إعمال عقلك ثم لا *تلبث أن تضعف وتستسلم*. والطفل التواق للثأر لا يتمنى لك سوى الشعور بعدم المواءمة، وهذا هو الهدف الذي يسعى الأطفال وراءه.

ثق بقدراتك الشخصية، ولن تصبح فريسة لثأر طفلك. دعم نفسك، عندما يضرب طفلك على أوتار ضعفك. ابق قويًا، وحادث نفسك بأنك أبٌ جيد وأنك تقوم بكل ما في وسعك.

وكن إيجابيًا عند تأديب أطفالك، ولا تأخذ بمنهج النقد الدائم، وتأكد من أن عقابك لهم عقاب عادل ومقبول لديهم. العقوبات لا ينبغي أن تكون غير إنسانية أومخجلة لهم، ولابد أن تكون العقوبات المرقعة معتدلة (غير حادة). لابد أن يكون من شأنها تعليم الأطفال اتخاذ القرارات السديدة. لا تعاقب طفلك من أجل الثأر منه لفعله شيئًا أضر بك أو أغضبك.

تحكم بنفسك، فلا تجعله يعرف السبيل إلى إغضابك، فكن مؤمنًا بحكمك. ولا تستسلم لمجادلاته مثل: (والدة «تايلور» التي تدعه يشاهد أفلامًا لا تناسب سنه). لا تقابل ثأر ابنك بالمكافأة. كلما كانت ثقتك بنفسك أكبر، كلما استطعت نيل تعاونه بسهولة.

الكثير من الآباء يقيسون كفاءتهم بنجاح أطفالهم: «إن كنتُ أبًا جيدًا، فلماذا يكون أطفالي بهذا السوء؟» إنهم يشعرون أنه إذا كان أطفالهم لا يتصفون بشيء من السلوك القويم، فلابد وأنهم أقل ملاءمة كآباء، وبهذا الاعتقاد، تصبح عرضة للانتقاد من قبل أطفالك، وهدفًا سهل المنال لأي طفل يبحث عن نقاط ضعفك.

فكر في الأسباب التي تجعلك تشعر بهذا الشعور. هل تشعر بعدم الأمان النفسي؟ وهل تشعر بذلك بسبب زوجتك؟ هل هذا الاعتقاد هو نتاج علاقتك بوالديك؟ فكر بنقاط قوتك وليس نقاط ضعفك، وكلما ركزت على قوتك، زادت ثقتك بنفسك. ابق هادئًا عندما يقول طفلك، «أنا أكرهك» قل «آسف لشعورك بذلك، لكن ينبغي فعل كل ما هو صحيح».

إن كونك أبًا جيدًا لا يعني أنك أفضل أصدقاء ابنك. فقد غضب مني أولادي عدة مرات. إنني لا أحب هذا الشعور. ومع ذلك لم أخضع لطلباتهم. ولن أنتقد نفسي، فبعد عشرات سنوات لن يتذكروا أنني لم أسمح لهم بمشاهدة أفلام لا تناسب أعمارهم، لكنهم سيتذكرون التزاماتي تجاههم. سأشجع نفسي لأنني أدرك أن ما أفعله هو أفضل الأشياء.

حان الآن دورك

يبلغ (روبرت) من العمر عشر سنوات وهو يتسم بالحيوية والنشاط، وهو ليس بطفل ماكر، لكنه عادة ما يقحم نفسه في مشكلة تلو الأخرى، ووالداه يحبانه حبًا جمًا لكنهما قد ضجرا من سلوكه السيء، ويحاولان أن يكونا إيجابيين، لكنهما ينسيان ذلك أحيانًا، فيوقع به الأب العقاب، فهو يقول إنه قام بتجربة (كلّ شيء) حتى الحبس في أحيان قليلة. وعندما سئل الأب عن (روبرت)، رد بأنه دائمًا يوقع نفسه بالمشاكل: «إنه يصبح بغيضًا إلى حد يجعلني أصرخ وحاولت الصمود بكل الوسائل. ولكننا ندخل في دائرة من الجدال. ينبغي أن ترى كيف يعامل والدته. الشيء الأوحد الذي يمكنه إيقاف (روبرت) عما يقوم به هو تهديده بالضرب. إنني أقضي نصف الوقت في إنزال العقاب به بالضرب. أعتقد أنه يتعلم من أخطائه، في كل مرة أظنه سيتوقف أجده يرتكب شيئًا يغضبني. لن أستسلم. سأجعله يسلك سلوكًا حسنًا أو أي شيء آخر» فما الذي بوسع الوالدين أن يفعلاه خلاف ذلك؟ قم بعمل قائمة تحتوي على أفكارك واقتراحاتك.

وها هي بعض الافكار:

١ - يحتاج والدا (روبرت) إلى تغيير سلوكهما أولاً. فقد حوصرا في دائرة السلوك السيء (روبرت). وهذا كل ما يعتقدانه ويؤمنان به.

«دائمًا» يقحم نفسه في المشاكل، ويصير «بغيضًا» جداً. إنهما ليحتاجان إلى أن يكونا أكثر تحديداً، وهما في حاجة إلى البحث عن النقيض والتصرفات الإيجابية، مثل، القيام بتنفيذ ما يطلب منه دون جدال.

٢- (يوقع الأب العقاب) يحتاج كلا الوالدين إلى العمل معًا، وإلا سيتلاعب (روبرت) بوالدته ويستمر في سوء معاملتها.

٣ - لقد قام كلٌ من الوالدين بتجربة (كل شيء) و روبرت طفل يتسم بالمقاومة والمعارضة. فقد تعلم أن يتفوق بقدرته على أي شيء يجربه والداه، يحتاج الوالدان إلى مزيد من الصبر، وإلى طريقة واحدة تجمع بين كل من طريقتيهما. لا يمكن استخدام الحبس في أحيان قليلة، ولكن يجب استخدامه بطريقة دائمة.

٤ - يحتاج كلا الوالدين إلى التوقف عن مجادلة روبرت. وينبغي أن يتوقف الأب عن قوله «تأدب وإلاَّ» والتي توجد مقاومة أكبر عند روبرت، إنهما في حاجة إلى أن يخبرا روبرت بما يجب عليه فعله عندما يلزم الأمر، ما النتائج إن فعل وإن لم يفعل، يجب عليهما متابعة ما ابتدآه في حالة هادئة.

٥ - يعتقد الأب أن التعنيف يوقف روبرت عما يقوم به، لكن الأمر ليس كذلك، إن (روبرت) لا يتأدب لكي يتجنب التعنيف، فالتعنيف لا يغير من سلوكه شيئًا. قم بتجربة عقوبة لا تدعو (روبرت) إلى الوصول إلى نقطة مقابلة الأذى بمثله.

وهذا جدول يلخص الاختلاف بين قوة الإقناع والسلطة.

قوة الإقناع	السلطة
تأكيد التعاون	عدم السيطرة
إعمال القوة العقلية	عدم إظهار العاطفة
الاحتفاظ بالتحكم في النفس	عدم الغضب
تمهل وفكر	لا يكن سلوكك اندفاعياً
اجنح إلى التعاون	لا تجعل تصرفاتك بناء على ردود أفعال
ربط النتائج للوصول إلى سلوك جيد والعديد من الاختيارات	عدم توجيه الإنذارات
الإبقاء على ممارسة الطفل لحياته	عدم التركيز على الذات

الفصل الثالث والعشرون

التقليل من محاولات جذب الطفل للإنتباه

«أماه . . تعالى هنا لأريك الصورة التي ارسمها» .

«إنها تبدو لطيفة ياساره» .

«انني لا أرى اللون الأزرق بها» .

«إنه هنا» .

«إنني لا أرى اللون الأخضر»

«ها هو» .

«إنني لا أريد أن استــخـــدم أقــلام التلوين بل أريد أن أطلي لوحــتي بالدهان» .

«سآتيك بأدوات الطلاء إذن» .

«هل من الممكن أن تطلي هذه الوردة لي يا أماه» .

إنه لمن الطبيعي أن يحتاج الطفل للأهتمام والتشجيع وعلى الرغم من هذا فقد يشكل محاولات جذب الطفل للإهتمام مشكلة عندما تحدث بشكل دائم . فإن جذب الاهتمام الزائد عن الحد يمكن أن يتحول إلى تحكم وسيطره ؛

إذ يخلق الكثير من الأطفال مشكلات وكوارث من أمور بسيطة لاستمالة عطفك؛ وهكذا يؤدي الاهتمام المفرط بالطفل إلى تحكمه في حياتك حيث يسيء الكثير من الأطفال التصرف لينالوا إهتمام الآخرين بهم؛ الأمر الذي يعد من أكثر الأسباب التي تقف وراء السلوك السيء للطفل الصغير؛ والذي قد يكون النواة لكثير من مشكلات الانضباط والالتزام فيما بعد في مرحلة الطفولة والمراهقة.

لا تجعل هدفك التخلص من حاجة طفلك للاهتمام و التشجيع. فعندما تتعامل مع هذا الجانب بشكل صحيح فإن حاجة طفلك للاهتمام قد تكون أداة مفيدة لتحسين سلوكه؛ فلا تتخلص من حاجة الطفل للاهتمام، بل تخلص من هذه السلوكيات المبالغ فيها التي يتبعها لجذب الانتباه إليه؛ وهي أمر مرفوض تمامًا. فالأم التي تقول «سارة إنني أعلم أنك تريدين أن ابقي لأرسم معك، ولكنني مشغوله الآن، فإذا كنت صبوره وقمت بالرسم بمفردك خلال عشر دقائق، سأشاركك الرسم لبعض الوقت فيما بعد». فهذا يعطي ساره الفرصه لتنال الاهتمام الذي ترغبه وتحتاجه وفي نفس الوقت فإن هذه الأم لا تستسلم للإلحاح.

كيف يكون الاهتمام مبالغ فيه؟

إن تحديد ذلك يعتمد على المرء نفسه. فما هو القدر الذي يمكنك تحمله من محاولات جذب الانتباه التي يقدم عليها طفلك؟ القاعدة هي أن الطفل سيحتاج إلى اهتمام بالقدر الذي يمكنك انت منحه إياه؛ لذا عليك بإحداث نوع من التوازن بين ما يحتاجه الطفل من اهتمام وما يمكنك اعطاءه منه. قد تدفعك محاولات طفلك الطبيعية لجذب انتباهك إليه في بعض الوقت للجنون.

لا تدع احتياج طفلك للاهتمام يتحول إلى طلب للاهتمام؛ فعندما لا يجد الطفل اهتمامًا كافيًا فهو يلجأ إلى الثورة أو الغضب أو الشكوى

أو الاستفزاز أو سلوكيات أخرى مضايقة فهو يعتقد إنه «إذا لم أجد اهتمامًا عندما أحسن التصرف إذن سأسيء التصرف لأنال اهتمام أمي» .

ثلاثة أنواع من الاهتمام

يعد اهتمام وتشجيع الكبار من أقوى المكافآت التي ينالها الطفل ولكن لسوء الحظ ،نادراً ما يستخدم الآباء الاهتمام بحكمه ، وهناك ثلاثة أنواع للاهتمام :

اهتمام إيجابي

اهتمام سلبي

عدم الاهتمام (الاهمال)

عندما تعطي اهتمامًا وتشجيعًا لطفلك لحسن سلوكه فهو إذن قد نال اهتمامًا ايجابيًا ، وهو يعني ادراكك أن طفلك يحسن التصرف عليك الانتباه للسلوك الإيجابي لطفلك . فالاهتمام الايجابي قد يكون بكلمات الاطراء أو التشجيع أو التقرب أو العناق . فإبداء ملاحظة ساره تكتب وتوضع في الحقيبة التي يحمل فيها طفلك غذاءه ستنجح بصورة جيدة في تحقيق ذلك ، وهكذا يزيد الاهتمام الإيجابي من حسن التصرف .

عندما تمنح الاهتمام لطفلك لإساءة السلوك فأنت تعطيه اهتمامًا سلبيًا . يبدأ الاهتمام السلبي عندما تصبح متضايقًا . ثم يتبع ذلك تهديدك للطفل والتحقيق معه وإلقاء المحاضرات عليه . وهنا لا يمثل الاهتمام السلبي عقابًا بل هو إثابة . إذ لا يعاقب الاهتمام السلبي اساءة السلوك ولكنه يزيد منه .

ما هي اسهل الطرق لنيل الاهتمام؟ -هل بالجلوس هادئًا أو بإساءة التصرف؟ عندما لا يلاقي الطفل اهتمامًا بصورة ايجابية ، سيحاول الحصول عليه بطريقته . لا تعر اهتمامك للتصرفات السيئة بل للسلوك الحسن ، وتجنب الاسلوب التالي :

يجلس كل من جيرمي ودومينيك بهدوء لمشاهدة الكارتون الذي يعرض في صباح السبت ومدة عرضه ثلاثون دقيقة، وكل شيء يمضي في سلام ؛ فالأب يعمل على الكمبيوتر وفجأة يشب نزاع بينهما «إنه دوري لاختيار العرض الذي أريده» يدخل الأب للغرفة ويغلق التلفيزيون ويوبخ الطفلين ويرسل كلاً منهما إلى غرفته.

لقد أحسن هذان الطفلان التصرف طوال ٣٠ دقيقة ولم يعلق الأب على ذلك ولم يمدحهما على هدوئهما ومشاركتهما طوال ٣٠ دقيقة، وفي اللحظة التي يشب فيها النزاع اندفع فيهما الأب على الفور ولم يعطيهما أي اهتمام ايجابي عندما احسنا السلوك. وعندما أساءا التصرف اعطاهما الأب مقدار وفيراً من الاهتمام السلبي.

يعلّمُ الاهتمام السلبي الطفل كيفية التلاعب والمناورة، فهو يتعلم كيف يزعجك ويقاطعك أو يسيطر عليك. كما أنه يعلم الطفل كيفية الاستفزاز و الشكوى والمضايقة، والشعور بالضيق والثورة والغضب؛ فنحن ندفع الطفل لذلك بعدم إبداء أي اهتمام له عندما يحسن التصرف، وإبداء الاهتمام به عندما يسيء التصرف.

لقد عملت مع المئات من الأباء الذين علموا أطفالهم السعي وراء الاهتمام السلبي، ولكنني لم أقابل مطلقًا أبًا من الأباء الذين يعلمون ذلك لأبناءهم عن قصد. فعندما نقبل على الجانب السلبي ونتجاهل الجانب الإيجابي، فإنك تعلّم طفلك أن يسلك سلوكًا سلبيًا. إن طفلك سيسعى لإساءة التصرف لينال اهتمامًا في المستقبل. عليك ألا تنتظر حدوث السلوك السيء، وكذلك لا تنظر إلى السلوك الجيد كأمر مسلم به. إننا نتعامل مع المراهقين بمثل هذه الطريقة فنحن نتوقع السلوك الحسن ونتغاضى عن الجهود التي يبذلونها للوصول إليه؛ لذا فعندما يُظهر الطفل

حُسن السلوك عليك الانتباه لذلك، ومحاولة البحث عنه. فكلما تزايد انتباهك لتحسين التصرف من قبل الطفل، كلما وجدت الكثير منه. كما أنك ستجد الكثير من هذا السلوك الحسن في المستقبل، يستطيع أي شخص الانتباه للسلوك السيء للطفل؛ لذا عليك بتغيير ذلك الاسلوب فانتبه للسلوك الحسن لطفلك فهذا ليس بأمر سهل، فهو يحتاج للممارسة. تشير الاحصائيات إلى أن متوسط الآباء الأمريكيين يقضون سبع دقائق أسبوعيًا. مع كل طفل من أبنائهم. عليك أن تحقق معدلا أفضل من متوسط الآباء في أمريكا. أخبر طفلك أنك تحبه، ولكن هذا غير كاف له. فعليك بإظهار حبك له. إقضي عشر دقائق يوميًا مع كل طفل من أطفالك كوقت خاص لهم بدون أعذار مثل: انني كنت مشغولاً جدًا اليوم أو إنني لم أجد وقتًا فجميعنا مشغولون جداً.

يعمل كلا الأبوين في الكثير من الأسر. وهناك بعض الآباء الذين يعملون في وظيفتين ولكن لا تنس إن أكثر الوظائف أهمية هي أبوتك. فعندما تعود لمنزلك بعد العمل، أعط لأطفالك الثلاثين دقيقة الأولى. لا تكن من الآباء الذين لا يقابلون أبناءهم إلا عند مدير المدرسة، أو في قسم الشرطه. امنح طفلك جزءاً من الوقت الذي تحدده في جدول المواعيد الخاص بك. حدد موعداً لكل طفل من أطفالك يوميًا. اصطحب كلا منهم للخارج واستمع لما يحدث في حياتهم. أو اطفيء جهاز التليفزيون لمدة ساعة وتحدث معهم.

كيفية التجاهل

عندما تتجاهل سوء السلوك من قبل الطفل فإنك لا تبدى اهتمامًا به؛ لأن الاهتمام يمثل مكافأة للطفل، و التوقف عن إبداء الإنتباه قد يكون عقابًا مؤثرًا، وقد يضعف من اساءة التصرف، فعندما يسيء الطفل التصرف لينال اهتمامك، عليك بتجاهل سوء السلوك منه. قم بتجاهل

متطلبات طفلك الغير مناسبة للحصول على اهتمامك؛ فبذلك سيمكنك إضعاف هذه المتطلبات وإيقاف إساءة التصرف.

يجد بعض الآباء أنه من الصعب تصديق ذلك، فهم يعتقدون إذا اساء الطفل التصرف أنه لابد أن يعاقب على ذلك، وهذا غير صحيح، فتجاهل محاولات الطفل للحصول على الانتباه الذي يرغب فيه هو افضل الطرق لعلاج ذلك. فعندما تتجاهل طفلك باستمرار فأنت تعلمه أن مثل هذه التصرفات السيئة لا تُقابل بالاهتمام، فمثلاً تحتاج عصبية المزاج إلى الاستجابة من الآخرين. فإذا توقفت الاستجابة لن يعد هناك ثورة أو غضب. يجب ألا تنسى توجيه طفلك، علم طفلك طرقًا مناسبة لينال اهتمامك «قل له أذناي لا تسمعان الإلحاح؛ لذا من فضلك اطلب ما تريد بصوت رقيق».

متى تتجاهل؟

لا يعني التجاهل أن تتجاهل المشكلة بل يعني تجاهل متطلبات الطفل للاهتمام السلبي. فهناك الكثير من التصرفات السيئة التي يجب أن تُقابل بالعقاب. ولكن ليس من السهل تحديد الوقت الذي يمكنك أن تتجاهل أو تعاقب فيه طفلك، ولا توجد قواعد محدده لذلك، إذ يتطلب الأمر تحديد التوقيت والحكم المناسبين. فعندما يسيء الطفل التصرف لينال اهتمامك عليك بتجاهل ذلك. فإذا لم يتوقف عن ذلك خلال دقيقتين أو ثلاث قم بتذكيره واخبره قائلاً: «إنني لا أستجيب للألحاح فعندما تتوقف عن ذلك يمكننا التحدث».

انتظر دقيقة أخرى أو دقيقتين وإذا لم يتوقف أخبره أنه سيعاقب: «توقف الآن وإلا ستعاقب». إذا انتابك الشعور بالغضب أو إذا أثارك طفلك، فإنك ستخسر الجولة. إذا وجدت أن معاقبتك لطفلك تمثل ضرورة ملحة، عليك بالتخلي عن هذه الفكرة (العقاب) بدون الشعور

بالغضب ، فإذا انتابك الشعور بالغضب فإن ذلك يعني انتصار طفلك في الحصول على الاهتمام السلبي الذي كان يسعى إليه ؛ لذا ابتعد عنه حتى تهدأ فإذا استسلمت فإنك ستمنح طفلك الاهتمام كمكافأة ؛ أي أنك ستكافئ إساءة تصرفه .

عليك ألا تنظر للسلوك الحسن بأنه أمر مسلم به : وهذا يعني أن تمنح طفلك اهتماماً إيجابياً عندما يحسن السلوك . قم بتجاهل أساليب جذب الانتباه التي تتمثل في الاستفزاز والالحاح ، فإن الاستسلام لهذه المتطلبات يشجع الطفل على إساءة التصرف لينال الاهتمام . إن فهم هذه الأفكار يعد أمراً سهلاً ، ولكن ممارسته هي المشكلة . إن ذلك في مقدروك . قم بالالتزام تجاه أطفالك فسيكونون جديرين بهذا الاهتمام هم أيضاً .

الفصل الرابع والعشرون

ما يمكنك القيام به إزاء سوء سلوك الطفل

يعد التعامل مع سوء سلوك الطفل من أشد وأثقل الأعباء الأبوية. فعندما يسيء أطفالنا التصرف عادة ما يصيبنا الإحباط والهم فعندما يتم انتقادنا نتيجة سلوك سيء نقوم به، نشعر باستياء وربما يصيبنا الغضب أو الضيق ونتوقف عن استخدام عقولنا، فكل ما يشغلنا هو أن نتوقف عن القيام بهذا السلوك السيء - الآن! ألن يكون لطيفًا أن يكون لديك خطة مؤثرة بين يديك؟ ها هي الخطة التي ستساعدك على تحديد أكثر الطرق تأثيرًا في كبح السلوك السيء لطفلك. ولهذه الخطة ثلاث خطوات؛ وكلٌ منها يتطلب اتخاذ قرار فيها.

الخطوة الأولى: قم بتحديد الطريقة التي يسيء بها الطفل التصرف

تحدث معظم التصرفات السيئة كجزء من أسلوب محدد يتبعه الطفل، حيث يتبنى الطفل نموذجًا أو أكثر من سوء السلوك للحصول على ما يريد أو للتعبير عن مشاعره. وهناك أربعة طرق توضح السلوك السيء للطفل:

* التصرفات المضايقة مثل الإلحاح، الاستفزاز أو الشكوى أو التجهم أو نوبات الغضب.
* العصيان مثل عدم اتباع القواعد وعدم تنفيذ اللوائح.
* السلوك العدواني قولاً مثل السب أو الاحتقار أو فعلاً كالعض والرفس أو الضرب أو البصق أو المشاجرة.
* التمرد مثل رفض الاستماع أو الجدال.

إن تحديد الطريقة التي يتبعها الطفل في إساءة السلوك ذات أهمية كبرى إذ إنها تؤدي إلى التعرف على الغرض الذي يدفع إلى سوء السلوك.

الخطوة الثانية: تحديد الغرض من إساءة التصرف

على الرغم من صعوبة التأكد من الدافع أو الغرض الذي يدفع الطفل لإساءة التصرف فإننا جميعًا نعلم أن هناك دافعًا يقف وراء الكثير من التصرفات السيئة، فبمجرد أن تقوم بتحديد الطريقة التي يسير عليها طفلك في سوء تصرفاته عليك بالتفكير في الغرض الذي يقف وراءها.

عندما يصبح سوء التصرف سلوكًا مضايقًا فربما يحاول الطفل بذلك أن يصل إلى أهدافه فربما يحاول أن يدفعك للاستسلام أو لتغيير رأيك. عندما يكون الطفل غير مطيع ربما يرجع ذلك إلى إنه ليس لديه دافع داخلي أو خارجي لتنفيذ ما تريد ولكن ربما يكون متحمسًا للقيام بشيء آخر مثل محاولة تجاهلك. ويمكن أن يرجع ذلك إلى رغبة في فرض السلطة عليك والتحكم فيك. ويظهر بعض الأطفال سلوكًا عدوانيًا لذا فهم عادة ما يعبرون عن ذلك في صورة مشاعر من الغضب أو الاحباط أو الانتقام؛ فربما يصيبهم الغضب أو الاستياء لأنهم لم يقوموا بتنفيذ مايريدون، أو لاعتقادهم إنك قمت بما يرفضون. يسعى الطفل المتمرد

دائمًا لفرض سلطة وقوته فهو لا يرغب في تنفيذ ما يطلب منه، بل يرغب في تنفيذ ما لا تسمح له به.

الخطوة الثالثة: اتخذ قرارك بشأن ما تقوله أو تفعله

نظرًا لأن الغرض الذي يقف وراء التصرفات المزعجة هو محاولة دفعك للاستسلام أو لتغيير الرأي فإن الطريقة الوحيدة للتعامل مع هذه السلوكيات المضايقة هي تجاهلها. هذا لا يعنى تجاهل المشكلة ولكن الاجراء الصحيح هو تجاهل الإلحاح والاستفزاز فيجب ألا تستسلم لمتطلبات طفلك؛ فالغضب يحتاج إلى تجاوب لذا فإنه لمن الأفضل أن تقول له «إنني اتجاهلك» وإنه لمن المفيد إعادة توجيه الطفل «أذناي لا تستمع إلى الإلحاح، لذا عليك أن تطلب ما تريد بصوت مهذب». عليك بذكر بعض من الأمثلة والنماذج المشجعة والإيجابية كسلوكيات بديلة كالطلب بأسلوب مهذب والتحدث بصوت هادئ وذلك كحل طويل الأمد لتلك المشكلة.

إن الطريقة المثلى للتعامل مع العدوان الشفهي مثل إطلاق السباب والاهانة واللعن هي التقليل من آثارها بعدم المبالغة في رد الفعل، وهذا غالبا ما يكون صعب التحقيق إنه لأمر مفيد التحدث مع طفلك في لحظة هادئة لتفسير الآثار المترتبة على الإهانة والسب - كيف يمكن للكلمات أن تجرح مشاعر الآخرين: «هذا أمر غير مقبول فلا بأس من أن تكون متضايقًا؛ ولكن لا يجب أن تستخدم كلمات بذيئة لإيذاء مشاعر شخص آخر». عليك بطرح أمثلة ونماذج مشجعة وإيجابية كسلوكيات بديلة مثل التعبير عن الشعور بالغضب بصورة ملائمة مثل استخدام الكلمات المناسبة أورسم الصور كحل طويل الأمد للسلوك العدواني لطفلك.

وهناك أسلوب آخر للتعامل العدواني الفعلي مثل العض أو الرفس أو الضرب أو البصق أو المشاجره وهو التدخل بسرعة لمنع العدوان ثم قم

بتوجيه طفلك وأوضح له إنه من الممكن أن يغضب ولكن لا يسمح له باستخدام العنف في التعبير عن هذا الغضب «هذا غير مقبول. إنه لمن الممكن أن تكون متضايقًا (غاضبًا) ولكن غير مسموح لك أن تضرب شخصًا ما». أما بالنسبة للطفل الأصغر عليك بتوجيهه بقولك «عبر عما تشعر به بالكلمات فهذا يساعد الطفل الصغير لتعلم استخدام الكلمات للتعبير عما يشعر به إذا اتبع طفلك طريقته الخاصة، عليك باتخاذ موقف حاسم مثل أن تطلب منه الجلوس بعيدًا أو الابتعاد عنك بعض الوقت، وبمجرد أن يهدأ الطفل ويمكنه التحدث، عليك مشاركته النقاش والإيضاح. عليك بتفسير الآثار المترتبة دائمًا: وهي إنه من الممكن أن يؤذي شخصًا ما نتيجة لذلك سواء جسمانيًا أو عاطفيًا.

عليك بطرح أمثلة ونماذج مشجعة وإيجابية كسلوك بديل مثل أن تلعبا معًا أو من خلال المشاركة أو التحدث بطريقة مهذبة أو التعبير بصورة ملائمة من خلال استخدام الكلمات المناسبة أو رسم الصور وذلك كحل طويل الأمد لتصحيح ذلك السلوك السيء. يسعى الطفل المتمرد الذي يرفض الاستماع أو الطاعة عادة للتحكم لذا كن هادئ الطبع. فإذا تضايقت فسيلح طفلك وهذا بمثابة انتصار يسعى إليه. كن حازمًا وكن مستعدًا للمواصلة لتحقيق النجاح من الجولة الأولى. عليك بطرح أمثلة ونماذج مشجعه وإيجابية كسلوك بديل مثل الإنصات لما يطلب من الطفل من المرة الأولى فقل له: «أشكرك للاستماع لما أقوله لك من المرة الأولى فلقد طلبت منك وضع القمامة في الخارج وإنني جد أقدر ذلك». وهذا يمثل حلاً طويل الأمد لهذا السلوك.

إنه لأمر هام أن تلتزم الهدوء عندما يحاول الطفل الجدال معك وعليك بتوجيهه بقولك «إذا تحدثت إليّ عليك التحدث بهدوء، سأستمع إلى ما تريد أن تقوله لي». أما إذا وجدت نفسك قد تورطت في الجدال، عليك

أن تتحكم في نفسك أولاً، فقل له: «إنني أرغب في أن أهدأ قبل الخوض في أي شيء. اتركني مع نفسي قليلاً ثم سأعود إليك للحديث ثانية». عليك بطرح أمثلة ونماذج مشجعه وإيجابية مثل الاستماع من المرة الأولى والقيام بما يطالب به الطفل بغير نقاش وجدال كحل طويل الأمد لهذا السلوك.

عندما يكون الطفل غير مطيع اعطه تحذيراً صارمًا أن يتوقف عن ذلك أو أنك ستتخذ اجراءً صارمًا معه كأن تقول: «فكر فيما يصدر عنك من أفعال وإذا تماديت ستلاقي عقابا، عليك أن تقرر ما ستفعل بتعبير آخر». اعطه تحذيراً صارمًا، أوضح أن هذا التصرف ليس بفكرة جيدة، وأوضح له أنه في حاجة لاتخاذ قرار حكيم أو أنك ستتخذ إجراءً عقابيًا معه. أوضح له أن الاختيار الخاطئ سيؤدي إلى آثار أو نتائج سلبية، بينما الخيار الصائب سيؤدي إلى آثار ونتائج إيجابية: «لا بأس من شعورك بالرفض حيال القيام بذلك، ولكنه مازال عليك أن تقوم به ستكون هناك دائمًا أشياء يتحتم عليك القيام بها حتى إن كنت لا ترغب في ذلك». عليك بجعل نفسك قدوة ومثلاً له. عليك بطرح أمثلة ونماذج مشجعة وإيجابية مثل الطاعة والاحترام كحلٍ طويل الامد لهذا السلوك.

الباب الخامس

التعامل مع العنف في مجتمعنا وبين أطفالنا

الفصل الخامس والعشرون

كيف تنشئ طفلاً مسالمًا

الفارق بين الطفل في الحاضر والطفل منذ ثلاثين عامًا، عندما بدأت التعامل مع الأطفال كانت اجابتي في الحال أن الفارق هو الغضب. فلدينا الكثير من الأطفال الذين ينتابهم الغضب. أما حدة الغضب فهي تتزايد بشدة في الحاضر عن الماضي، فهناك أطفال ينتابهم الغضب كل يوم في حيَاتهم. فهم يستيقظون ويذهبون للمدرسة وينامون وهم غاضبون.

ونظرًا لأن الطفل لا يمكنه السيطرة على الغضب بشكل سليم، فهذا يؤدي عادة إلى الشجار مع الإخوة أو الأنداد أو الوالدين أو المعلمين أو أولياء الأمور؛ فعندما لا تحل النزاعات بين الأطفال، يتحول الغضب إلى عدوانية، أو رغبة في الانتقام، أو العنف. إن الطريقة التي يتعامل بها الطفل مع الرغبة في الانتقام والعنف يعد أمرًا مبالغًا فيه، ويتسم بالقسوة والوحشية المفرطة. فمنذ ثلاثين عامًا كانت أكثر الأفعال عنفًا والتي يمكن أن تراها بين التلاميذ في المدارس لا تزيد على نشوب معركة بينهم، ربما تؤدى إلى إصابة في عين أحد المتعاركين. أما اليوم، فالأطفال يستخدمون السكاكين والمسدسات وأحيانًا يصل الأمر إلى استخدام

المفرقعات كتعبير عن العنف. يعد الغضب السبب الرئيسي الذي يؤدي إلى انتشار العنف الزائد بين أطفالنا.

صورة عامة عن الغضب

يكمن الغضب داخل كل شخص. فالغضب الذي يحدث بين الحين والآخر يعد أمراً طبيعيًا، بينما الغضب الدائم ليس أمراً طبيعيًا. فالغضب الدائم يمكن أن يدمر العلاقات بين الأفراد وأن يفسد الصحة العقلية والجسمانية للمرء. ينتاب المرء مشاعر العدوانية والرغبة في الانتقام والعنف عندما يصبح الغضب دائمًا. فالغرض من هذا الفصل مساعدتك لتعليم طفلك كيفية السيطرة على غضبه الوقتي والعمل على ألا يتحول إلى غضب دائم.

إنه لمن المفيد أن تفكر في الغضب كانفعال ثانوي. يحدث شيء فيسبب لك ضيقًا، لذا ينتابك الغضب. وسيحدث شيء آخر ليظهر هذا الغضب في شكل مادي. ونحن كآباء عندما يخيب رجاؤنا في أولادنا أو يصيبنا الإحباط من جراء أفعالهم ينتابنا الغضب. فربما نصاب بالغضب عندما لا يطيعنا أولادنا، أو يتحدونا، أو يجيبون علينا بفظاظة وقلة احترام.

ربما يتعرض الطفل للاستفزاز أو الحرج أو الفشل أو الرفض، لذا ينتابه الغضب. وينتاب الغضب العديد من الأطفال عندما يضلون طريقهم أو عندما يشعرون بالظلم. فهذه الأحداث الأولية والمثيرة تسمى مثيرات. فكل منا لديه مجموعة خاصة به من المثيرات. فعلى سبيل المثال؛ فإن ما يجعل غضبي دائم الإثارة هو رؤيتي لطفل يعتدى على طفل يصغره سنًا.

يعتبر الغضب جزءً لا يتجزأ من السلوك المزاجي للمرء، أي الحالة المزاجية أو النزعة الغالبة. فالحالة المزاجية للمرء تعد شيئًا فطريًا. فهناك البعض من الآباء والأبناء من السهل إثارة غضبهم، وكذا الأمر بالنسبة للأطفال.

ويعد الغضب شيئًا مكتسبًا، فعندما يعيش الطفل مع والدين عصبيين يكتسب هذا الطفل تلك الصفة منهما، وعندما يرى الطفل والديه يعبران عن غضبهما في شكل من الصراخ أو الضرب، يتعلم هذا الطفل إنه لا غبار من التعبير عن غضبه في هذه الصور هو الآخر.

وهنا يبقى السؤال. كيف ينتاب الكثير من الأطفال الشعور بالغضب؟ هناك عدة عوامل تؤدي إلى ذلك، فهناك الكثير من الكبار الذين ينتابهم الشعور بالغضب في الوقت الحاضر.

فالغضب العارم الذي يصيب سائقي السيارات لم يكن مسموعًا منذ ثلاثين عامًا. وكلما تزايد عدد البالغين الذين ينتابهم الغضب تزايد عدد الأطفال الذين ينتابهم هذا الشعور. بعض الأطفال يصيبهم هذا الغضب عندما يلاقون عقابًا مبالغًا فيه أو غير عادل، وعندما يعيش الطفل في مناخ أسرى يسوده العداء والشدة، ينتابه الشعور بالغضب كنتيجة للشعور باليأس وخيبة الأمل. ويصاب الكثير من الأطفال بالغضب نتيجة للشعور الدائم بالحزن وعدم السعادة. فهذا يمكن أن يؤدى إلى الشعور بالاكتئاب، والذي يزيد الغضب من اختزانه داخل النفس. كما ينتاب الغضب الأطفال نتيجة الطلاق بين والديهم. فتكون النتيجة وراء ذلك هو شعورهم بالوحدة والهجر حيث لا يربطهم رباط قوى بأحد البالغين أو بأفراد الأسرة.

تعليم الطفل ضبط النفس

علم أطفالك كيفية إدراك وضبط غضبهم. ومدى تأثيره على صحتهم البدنية وأنه عندما تكون غاضبًا تتزايد دقات قلبك، وربما تتنفس بصعوبة. وتشعر بأن عضلات وجهك تنقبض وتتعثر رؤيتك ويصاب جسدك بالتصلب. فربما تقبض على كفيك وأصابعك. وتشعر بالرغبة في الصراخ أو الاعتداء.

علم طفلك أنه من الطبيعي الشعور بالغضب، وخاصة عندما يجرح شخص ما مشاعرك، فربما ترغب في الانتقام، ولكن الاعتداء أو المشاجرة لن يوجدا حلاً للمشكلة. فإعمال العقل والمشاورة تعد طرقًا أفضل لحل المشكلة فعليك بأخبار طفلك ما يلي:

«عندما تغضب من شخص ما، ربما تفكر في ضربه، فأنت تشعر كما لو أردت جرحه لأنه فعل ما يجرحك، ففي أي وقت تشعر بالرغبة في الانتقام من شخص ما لأنك غاضب منه عليك بإخبار شخص - تثق به - بما يدور في داخلك، فهذه هي أفضل الطرق للتغلب عليه. فمثلا تحدث مع والدك، أو مع معلمك أو صديقك الحميم. فعندما تتحدث عمَّا تشعر به من غضب فهذا يساعدك على التحسن».

علم طفلك الطرق التي يحصل بها على الهدوء، وتوجيه ذاته عندما يشعر بالغضب عليك باختيار الوقت المناسب الذي يكون طفلك هادئًا ومتقبلاً لما ستقوله له، ولا تحاول تعليم طفلك الأساليب التي تجعله هادئًا عندما يكون في أوج غضبه. لذا عليك الممارسة لبعض السبل، كالتنفس بعمق، أو العد إلى عشرة، أو اللعب بلعبة مفضلة لديه، أو الذهاب لغرفته للاسترخاء أو الاستماع للموسيقى الهادئة. وعندما يصبح الطفل غاضبًا، عليك باستخدام عبارة أو كلمة أو إشارة تذكره وتساعده على الهدوء.

ينتاب جوردان الشعور بالغضب عادة عندما تفقد طريقها. لذا علمها مارك كيف تأخذ نفسًا عميقًا لتهدأ.

بدأ مارك بإخبار جوردان أن أخذ نفس عميق يلجأ إليه أكثر البالغين للمساعدة على جلب الهدوء. ثم أوضح لها طريقة القيام بذلك. فوضع يداه على صدره وأخذ نفسين عميقين. فقامت جوردان بالمثل فعندما يرى مارك أن جوردان على وشك أن تغضب يشير إليها من خلال وضعه ليده

على صدره وأخذه نفسًا عميقًا. فهذا يساعد جوردان على تذكر أن تأخذ نفسًا عميقًا لتهدأ. وقد علمت ويندي طفلها كونر استخدام التنفس بعمق كطريقة للتحكم في اعصابه. ولقد عرفت أن طفلها كان يحرز تقدمًا ملحوظًا عندما ذكرها كونر قائلاً «أماه إنك تغضبين بشدة عليك بالتنفس بعمق».

إن التقمص يعد أفضل الطرق لممارسة كيفية التحكم في مشاعر الغضب. لذا اجعل طفلك يتذكر أحد المواقف التي تثير غضبه. ثم ضع بعضًا من الحلول الممكنة والسريعة. ثم تقمص الموقف وقم بتمثيله. فنحن غالبًا ما نخبر أبناءنا بالابتعاد، وتجاهل الآخرين الذين يحاولون استفزازهم أو يثيرون غضبهم. ومسألة التجنب ليس بأمر هين، فهي تحتاج للممارسة. فعلى سبيل المثال قام إدوارد بتقمص موقف ما لمساعدة تشارلز على تعلم كيفية التحكم في مشاعر الغضب عندما يحاول أصدقاؤه استفزازه. فلقد قام إدوارد بتقمص دور آرثر صديق تشارلز.

أرثر (إدوارد) : «ياله من قميص سيء
هل قامت أختك بشرائه لك؟

تشارلز : «إنني آسف لأنه لم يعجبك. ولكنني اشتريته ويعجبني».

أرثر : «إنه يشبه قميص أختي»

تشارلز : «إنه يعجبني».

أرثر : «ولكنه يبدو قبيحًا».

تشارلز : «إنني سأذهب إلى الفناء وأراك لاحقًا» (يذهب تشارلز بعيدًا).

ربما تكون في حاجة لممارسة عملية التقمص في العديد من المواقف المختلفة، فهذا يجعل الطفل يصل إلى ما يريده وما يتقمصه في حياته

الواقعية. فعملية التقمص تنجح مع جميع الأعمار. الأطفال الصغار يسمونها التظاهر. فبعد القيام بكل نشاط تقمصي، عليك بالثناء على جهده ورغبته في تعلم كيفية التحكم في مشاعر الغضب التي تنتابه.

علم طفلك الاستفادة من غضبه. ثم تحدث معه عقب حدوث موقف ينتابه فيه بالغضب. وتأكد من انتظارك وقتًا كافيًا قبل التحدث معه خشية ألا يكون مؤهلاً للحديث أو الاستماع.

يرغب الكثير من الآباء في اقتحام المشكلة بينما لا يزال الطفل منغمسًا في غضبه؛ فهذا خطأ فقد يؤدي إلى ازدياد حدة غضبه، فربما يكون من المفيد أن تقول له و«أخبرني عندما تكون مؤهلاً للحديث معي في هذا الشأن».

ابدأ حديثك بأن تطلب من طفلك تذكر ما حدث وأشعل ثورته: «ماذا ضايقك؟» أما مع الأطفال الأكبر سنًا فإن هذا يصنف على أنه المثير الذي يقف وراء إثارة غضبية ثم اسأل طفلك عن السبب الذي يقف وراء استمرار المؤثر: «هل يمكنك أن تخبرني لماذا يضايقك هذا كثيرًا؟» إذا كان طفلك يتعثر في التعبير عما حدث عندما يقع في بعض المشكلات يمكنك عرض بعض الاقتراحات والأفكار: «إنه يبدو كما لو قد تم إبعادك عن اللعبة».

في بعض الحالات، ربما ترغب في أن تسأل إذا كان الشعور بالغضب قد أراح الشخص الثائر: «هل ساعدك شعورك بالغضب في التحسن؟ هل شعورك بالغضب غيّر ما حدث؟» وأخيرًا، يمكنك التحدث عن البدائل: «ماذا أيضًا يمكنك القيام به دون الثورة والغضب؟». «ما الذي فعلته من قبل وحقق نجاحًا معك؟» بالنسبة لأغلب الأطفال بعد الحديث ببساطة عن الغضب طريقة جيدة لتعليمه كيفية التحكم في مشاعر الغضب.

الأب : «إنني أرغب في الحديث عن ذلك الآن.»

نيك : «تريد الحديث عن أي شي؟».

الأب : «اخبرني عما حدث وأثار غضبك من فضلك؟».

نيك : «لقد غضبت لأنه أخذ القرص المدمج (الأسطوانة) الخاصة بي دون إذن مني».

الأب : «لقد أخذ أخاك اسطوانتك، لذا انتابك الشعور بالغضب».

نيك : «نعم».

الأب : «إنني أتفهم الأمر. وهل أفادك الشعور بالغضب؟».

نيك : «لم يفدني في الحقيقة. فلقد قمنا بمجادلة».

الأب : «هل يمكنك التفكير في شيء آخر كان يمكنك قوله؟».

نيك : «لا!».

الأب : «ربما يمكنني القول، إن ذلك يضايقني حقًا عندما تأخذ ممتلكاتي». «من فضلك عليك باستإذاني في المرة القادمة» هل يمكنك أن تجرب ذلك معه؟

نيك : «إنني لا اعرف إذا كان ذلك سينجح».

الأب : «إذا قمت بتجربة ذلك في المرة القادمة، ستدرك أن ذلك يبدو أفضل من المشاجرة مع أخيك».

يعاني الكثير من الأطفال من صعوبة التعبير عن مشاعرهم، لذا عليك بتعليم طفلك التعبير عما يدور في نفسه من خلال الرسم. فهذا يساعد الأطفال الصغار على المبادرة، فبمجرد أن يرسم الطفل صوره، يمكنك البدء في سؤاله عن الأحداث والمشاعر التي تجول في خاطره.

طلبت سوزان من جاك أن يظهر مشاعر مختلفة لتلتقط له مجموعة من الصور وكان عليه أن يبتسم في إحدى الصور، ثم يكون عبوسًا في أخرى، ثم يظهر على وجهه الغضب في الثالثة. ثم قامت سوزان برسم

صوره ترمومتر على ورقة كبيرة. ثم قامت بتقسيم الترمومتر من أسفل إلى اعلى كالآتي: هادئ، متضايق، غاضب، هائج، مغتاظ. وطلبت جاك أن يقوم باختيار الصورة التي تعبر عن مشاعره ثم يقوم بوضعها على الترمومتر. وهذا ساعد جاك في التعبير عما يدور في نفسه وأعطى سوزان إشارة بدء الحديث مع جاك بشأن الغضب الذي أصابه. فالصور والكلمات دائمًا ما تكون أفضل من الضرب.

يستطيع الأطفال الأكبر عمراً استخدام مذكره تساعدهم على التعبير عن شعورهم بالغضب لذا عليك بتعليمهم تدوين ما يحدث لهم، وكيف انتابهم ذلك بالغضب، ورد الفعل المقابل لهذا الشعور. فهذا يساعد الطفل على أن يرى نماذج للمثيرات وردود الأفعال.

لن تفلح أي من هذه الاقتراحات إذا لم تجسد مشهداً عمليًا لكيفية تغلبك على شعورك بالغضب. أنت نفسك لا يمكنك فقط أن تملى على طفلك ما يفعله. ولكن لابد أن تجسد ما تخبره به، فلا بد أن تكون مثالاً حيًا. فستكون النتيجة أن طفلك سيتعلم كيفية التغلب على غضبه من خلال مشاهدة طريقتك في التغلب على غضبك.

يرى الكثير من الآباء أن الغضب يعد شيئًا مكتسبًا، فطريقه ضبطك للغضب تعد جزءً من أسلوب تربيتك، وفي بعض الأحيان يتأثر بطبيعتك المزاجية. فهناك بعض الآباء يقومون بكبح غضبهم، ويتركونه يغلي ويثور بداخلهم حتى يأتي الوقت لينفجر ويبدو في سلوك سيء بسيط. وهذا يؤدي إلى تشتت الطفل، فهو لن يعلم متى سوف ينفجر هذا الغضب. وهناك بعض الآباء يعبرون عن غضبهم من خلال «الصراخ» في كل فرصة تتاح لهم. وهذا يبدو ناجحًا في بعض الأوقات، ولكن الصراخ الدائم يعلم الطفل فقط أن يبتعد عن طريقك عندما تصبح في وجهه.

فالطفل يتعلم أن الصراخ ونوبات الغضب العارمة التي تنتاب الكبار تعد نوعًا من نطاق التحكم. ولن تعلم هذه الطرق الطفل كيفية التحكم بصورة صحيحة في شعوره بالغضب بأي من هذه السلوكيات.

إن الآباء الذين ينجحون في التحكم في مشاعر الغضب يعدون أمثله جيدة لأبنائهم. فلقد تعلموا كيف يتعاملون مع غضبهم بطريقة بناءة وليست تدميرية. وتعلموا أن يتعرفوا أولاً على غضبهم ثم يستخدمونه لحل مشكلتهم أو لتحسين الموقف. فالآباء الذين يتمكنون من التغلب على شعورهم بالغضب يدركون بواعثه، ويقومون بالتخطيط لمنع هذه البواعث من الوصول إلى نقط الضعف.

يعد الإحباط أحد البواعث الشائعة التي تصيب الآباء بالغضب. فنحن نعمل جادين كل يوم لنوفر لأبنائنا منزلاً هادئاً ومستقبلاً آمنًا. وإذا اكتشفت تراكم القمامة لعدة أيام بدون التخلص منها فربما تعلق على ذلك قائلاً لطفلك: «إنني متضايق لعدم التخلص من القمامة من المطبخ حتى الآن. لقد طلبت منك التخلص منها أمس، من فضلك قم بذلك الآن قبل أن تصبح مشكلة تتفاقم بيننا».

تعد المجادلة أحد المثيرات الشائعة أيضًا. فعندما تكتشف أنك غاضب وواقع في مجادلة، يمكنك الانسحاب في الحال: «هذا لن يجدى، إنني أشعر بالغضب من ذلك. لذا سأتركك الآن حتى أهدأ، ثم سأعود إليك لأنظر في أمرك».

هذا النهج يجعل طفلك يعلم أنك تنظر إلى الموقف بشكل جدي، وأن سعيك لكبح زمام غضبك يأتي في المرتبة الأولى وهذا سيعلم طفلك أنه عندما تعاود المناقشة معه، ستكون أكثر عقلانية ولن تحكم عليه بمنظور عاطفي.

عليك ألا تأخذ شعور طفلك بالغضب بمحمل شخصي، حتى وإن كان غاضباً منك. فعندما يندفع طفلك في الغضب في وجهك، عليك أن تبقى هادئًا. وإذا صعب الأمر، عليك بالبقاء بعيداً. فهذا ليس سهلاً. وإذا انتابك الشعور بالغضب إزاء ذلك، فذلك يعني أنك تضع نموذجًا من القوة والتحكم، لذا سيسعى طفلك للانتقام منك من خلال ازدياد حدة غضبه أكثر منك.

الفصل السادس والعشرون

كيف يمكنك التحدث مع أطفالك عن العنف في المدرسة

نظراً لتزايد العنف بين الطلاب في المدارس خلال السنوات القليلة الماضية فقد أصبحنا شهود عيان. فعندما تحدث هذه المآسي يشاهدها الأطفال والآباء بشكل تفصيلي عبر شاشة التليفزيون. إن ذلك لا يبدو كمشاهده فيلم، فهذه المشاهد حقيقية ومخيفة. فإذا كان أطفالك كباراً بدرجة كافية تسمح لهم بتفهم الموقف فإنك لا بد أن تكون جاهزاً لمناقشة ما يشاهدونه. عليك بتناول حقائق هذه المأساة، ولكن عليك بمراعاة التطور العاطفي لأطفالك، لذا عليك توضيح ما يحتاج أطفالك إلى معرفته حتى تساعدهم على تفهم الموقف. هل أطفالك على درجة كافية من النضج العاطفي تمكنهم من سماع تفاصيل هذه المأساة دون التأثر بها؟ عليك ألا تخبرهم بالتفاصيل غير المتحفظة أو المخيفة إذا كان ذلك يزيد من القلق والإضطراب العاطفي لديهم. عليك بتشجيع أطفالك على حرية التحدث عما يرونه ويشعرون به.

عليك بالتعرف على أحزانهم ومخاوفهم واهتماماتهم، وعليك أن تكون أميناً في مشاعرك ومخاوفك وعليك أن توضح أنه لا أحد يعلم

أسباب وقوع مثل هذه المآسي، ولكنها تحدث عادة لأن شخصًا ما كان حزينًا أو غاضبًا. فعندما يتتاب بعض الأشخاص الشعور بالغضب يبدون مضطربين، مما يدفعهم إلى إيذاء الآخرين، وهذه ليست الطريقة الجيدة للتفكير.

عليك بتوفير الراحة والأمان لأطفالك. طمإنهم أن معلميهم يبذلون الجهود للحفاظ على أمن وسلامة مدرستهم. قم بالحديث مع أطفالك عن الأشياء التي تفعلها لتوفير الأمان داخل المنزل.

الأطفال والأزمات

يمكن أن تقع أزمة أو كارثة ما لأي شخص في أي وقت. فالعنف الدراسي على سبيل المثال، أزمة يواجهها الكثير من الأطفال مثلها مثل الكوارث الطبيعية وحوادث السيارات والانتحار والموت والخسائر العاطفية المفاجئة. فهذه الأحداث تزيد من شعور الطفل بالضغط والقلق تختلف ردود الأفعال العاطفية من طفل لآخر، فبعض الأطفال ينتابهم الشعور بالغضب، ونتيجة لذلك تصيبهم الثورة والهياج. بينما هناك آخرون يستسلمون للأمر الواقع، عندئذ يصاب بعض الأطفال بانتكاسة لطفولتهم الأولي فيلجأون إلى مص أصابعهم أوالتبول الليلي أثناء نومهم.

بينما يعانى الكثير منهم من الكوابيس وفقدان الشهية والأرق، وربما تستمر هذه الأفعال لأسابيع أو شهور، ثم تتكرر بعد ذلك من وقت لآخر لعدة سنوات.

يعد الآباء المصدر الرئيسي للأمن والأمان الذي يحتاجه الطفل للتكيف مع هذه الظروف والمشاعر. لذا عليك بتشجيع طفلك من خلال التعبير عن مشاعرك ،فهذا سيشجعه على التعبير عما يجول في صدرة

من مشاعر الغضب والحزن. يصعب معالجة مثل هذه الأشياء من جهة الآباء نتيجة لمعرفتهم الضئيلة، فعندما تشعر أن طفلك يعاني من شيء ما عليك أن تحتضنه بشدة قائلاً:

«إنه لأمر محزن لي ولك»

إذا كنت تعتقد أن طفلك لا يمكنه التكيف على الرغم من بذلك أقصى جهد معه، فربما يكون من المفيد أن تتحدث مع آباء آخرين أو مع المعلم القائم على رعاية طفلك بشأن ذلك. ربما يتأثر الطفل ببعض المآسي ويستمر هذا التأثر لأيام أو أسابيع قليلة، فإذا استمر رد الفعل لدى طفلك لعدة أسابيع أو إذا تكرر بشكل دوري عليك باللجوء إلى متخصص.

لماذا يصبح الطفل عنيفًا؟

لقد أصبح العنف وسيلة من وسائل الترفيه والتسلية حيث ذكرت الرابطة النفسية الأمريكية أن الطفل الذي يبلغ ثمانية عشرة عاما يرى ما يبلغ من ١٦٠٠٠ جريمة قتل و٢٠٠٠٠٠ فعلاً من أفعال العنف في الأفلام أو على شاشة التليفزيون. تظهر الصورة في الكثير من هذه البرامج واضحة ومجسمة فالعنف دائمًا ما يثني عليه، والمجرم لا يعد مسؤولا أمام القانون، ومن ثم لا يعاقب؛ لذا فعندما يتعرض الطفل لكثير من مواقف العنف يترسخ لديه الاعتقاد بأن العنف يعد شيئًا مقبولاً. هناك البعض من الأطفال يعتقدون أن العنف هو أفضل الطرق للتعامل مع المشكلات وحلها.

إن «ألعاب الفيديو» يمكن أن تؤثر على الطفل فيصبح عنيفًا. فالكثير من ألعاب «القاتل الأول» «فيرست بيرسون شوتر» تزيد رصيد اللاعب من النقاط كلما تزايد عدد قتلاه، فهنا يتعلم الطفل ثانية أن القتل شيء مقبول وممتع.

ليس من العدل القول بأن العنف الذي تتناقله وسائل الإعلام يؤثر على كل طفل بنفس الطريقة التي ينقل بها هذا العنف، فهناك بعض الأطفال الذين يسهل تأثرهم وهناك آخرون من الصعب تأثرهم بمشاهد العنف هذه. فالأطفال الأكثر تأثراً بمشاهد العنف التي تعرضها وسائل الإعلام يرجع ذلك لتعرضهم لمشاهد واقعية من العنف داخل منازلهم، أو لأنهم ضحايا لأحداث عنف.

مايمكنك القيام به

عليك بالتقليل من كم العنف الذي يتعرض له طفلك في حياته اليومية. عليك بمراجعة أو مشاهدة الأفلام قبل أن يراها أطفالك، فإذا لم تكن واثقًا من المحتوي الذي يشتمل عليه أي برنامج تليفزيوني عليك بمشاركة أطفالك في رؤيته، فإذا أصبح البرنامج عنيفًا عليك بتغيير القناة فلقد سألني الكثير من الآباء عن رأيي في البرامج الخاصة بمصارعة المحترفين التي تعرض بالتليفزيون «يجب ألا تختلط مع الرياضات الأخرى المسموح بها» فهذه البرامج تعد من أكثر البرامج شهرة، وتلقى إقبالا على مشاهدتها من قبل الأطفال، وفي رأيي إن مثل هذه البرامج ليس لها فائدة ويجب ألا نشاهدها. إن الإختيار الجيد للحكم على أي برنامج يجعل الشك يتسرب للنفس تجاهه هو أنه إذا بدأ طفلك يقلد ما يراه من مشاهد العنف نتيجة لتأثره بها يتوجب عليك ألاّ تسمح له برؤيتها ثانية في المستقبل. عليك بالتعرف على الإشارات التحذيرية، فالطفل الذي يهدد دائمًا بالعنف عادة ما يقوم بهذه الأفعال للعنف. فالتهديدات يمكن أن تكون قولاً أو فعلاً يرسم بعض الأطفال صوراً تعبر عن مشاهد للعنف. يجب أن ينظر إلى مثل هذه التهديدات بعين الجديه، وأحيانًا يُظهر بعض الأطفال تغيرات مفاجئة في السلوك المزاجي أو في سلوكهم العام مثل العصبية و العدوانية المفرطة وهذا قد يجعلهم أطفالاً يميلون إلى العنف.

إن الأطفال الذين ينبهرون بمشاهد العنف التي تعرض في وسائل الاعلام المختلفة هم أكثر الأطفال عرضة لممارسة العنف في حياتهم. كذلك فإن الأطفال الذين يعاملون الحيوانات بقسوة وعنف، من المحتمل أن يصبح سلوكهم عنيفًا تجاه الأشخاص الذين يتعاملون معهم. فإذا أظهر طفلك بعض الإشارات التحذيريه عليك باتخاذ الإحتياطات اللازمة، بأن تستعين بمتخصص لمساعدتك لكي تعاون طفلك، وإذا كنت تمتلك أسلحة في بيتك عليك أن تخفيها في مكان آمن.

عليك أن تكون قريبًا من أبنائك وخاصة في فترة المراهقة. عليك ألا تتخلى عن مسئولياتك تجاه أبنائك بمجرد أن يخبرك ابنك أنه لم يعد في حاجة لك. يحتاج الفتى أو الفتاه في سن الخامسة عشر إلى الإشراف والرعاية التي يحتاج إليها الطفل في سن الخامسة. عليك بتحديد موعد مع كل طفل من أبنائك أسبوعيًا على الأقل. وفي هذا الموعد عليك بأصطحابه لتناول الأيس كريم والتحدث معه، أو عليك باصطحابه للخارج للحديث معه. يجب ألا تشتمل مناقشاتك معه على الفكر العميق، حيث أن الدردشة تعمق العلاقة بينك وبين أطفالك.

علم طفلك أن يكون صديقًا مخلصًا بأن تقول له: إذا رأيت زميلا لك يعاني من مشكلة ما فعليك بمديد العون له. فمن خلال القليل من كلمات العطف والحنان أو بكلمة أهلاً يمكنك مساعدة أصدقائك في حل مشكلاتهم. غالبًا ما يشعر الكثير من الأطفال بالتعاسة والإحباط نتيجة الشعور بالوحدة. فعليك أن تصبح صديقًا ومستمعًا جيداً لطفلك لأن هذا يساعده على الهدوء، وعدم القيام بأي سلوك يتسم بالعنف. عليك بتذكير طفلك أنه عندما يواجه صديقا يعاني من أي مشكلة فلا غبار من أن يطلب العون من أحد البالغين.

نحن نعيش في عالم أصبح فيه الذكاء العاطفي اكثر أهمية من الذكاء العقلي . لذا علم طفلك أن يكون صانعًا جيداً للقرارات وأن يتحكم في مشاعره فضلاً عن تقبل ومراعاة مشاعر الآخرين، وأن ينظر إلى الاختلاف كصفة مميزة أكثر من كونه تهديداً، فهذه المهارات تمنح طفلك رؤية أكثر اتساعًا، وأيضًا تعطيه ثقة بنفسه هو في حاجة ماسة إليها حيث أنه في حاجة إلى أن يحل مشاكله بطريقة لا يشوبها الغضب أو العنف أو العدوانية .

الباب السادس

الحلول البسيطة للمشكلات السائدة

الفصل السابع والعشرون

تسوية الصراعات بين الأخوة

دائمًا ما يتساءل الآباء عن التنافس بين الإخوة . فأغلب المشكلات بين الأخوة لا تتخللها المنافسة ، ولكن تتخللها الصراعات . فالصراعات بين الإخوة قائمة منذ قرر آدم وحواء أن قابيل كان في حاجة لأخ صغير . عادة ما تنشأ الصراعات بين الأطفال لأسباب متشابهة مع نفس الأسباب التي تدفع البالغين إلى التصارع . يرغب الأطفال في أن تسير الظروف كما تشتهي أنفسهم ؛ فمنهم يريدون أن تتواءم القواعد مع سلوكهم وليس العكس ، فكل الأطفال لديهم الملكة للتفكير في موقف ما بما يتناسب ، فهم يريدون أن يسير كل شيء حسب رغبتهم واهتماماتهم وعندما لا يحصلون على ما يرغبون ينتابهم الغضب . ولن يكون مدهشًا أنه عندما تضع اثنين أو ثلاثة من الأشخاص الذين يفكرون بهذه الطريقة داخل منطقة محصورة ، وتطلب منهم اللعب والاستمتاع ، ففي هذه الحالة من المحتمل نشوب بعض الصراعات بينهم . لذا لعلنا نتساءل ماذا يمكن للآباء فعله لتقليل معدل نشوب الصراعات بين أطفالهم؟ على الآباء أن يبدأو أولاً باستخدام مثل هذه الصراعات للتعلم منها .

علم طفلك بعض الطرق المقبولة للتعبير عن الإحباط والإستياء ، وعلمه كيفية التصرف في مشاعره بدون إيذاء الطرف الآخر :

«أنت تعلمين يا «إليسا» أنه من المقبول أن تغضبي من أخيك لأنه استفزك ؛ ولكن ليس من المقبول أن تضربينه. ماذا أيضًا كان يمكنك أن تفعليه غير الضرب؟ دعينا نفكر في أشياء أخرى لتفعليها عندما تشعرين بالغضب من أخيك».

هذا المنهج لن ينجح إذا ظل طفلك مضطربًا بسبب هذه المشاجرة. إن التواصل دائمًا ما يكون أكثر فعالية وتأثيراً عندما يتوفر للشخص بعض الوقت ليهدأ. عليك أن تساعد بالتدخل المبكر قبل أن تنفجر العاصفة:

«إنه يبدولي كما لو كنتما تتجادلان، وإنني أعتقد أنه يمكنكما تسوية ذلك معًا، وأتمنى ذلك وإذا أردتما مساعدتي. أخبراني بذلك. ولكن إذا لم تستطيعًا ذلك بمفردكما فسيتطلب ذلك أن ينال كلٌ منكما بعض الراحة لبعض الوقت».

هذا النمط من التوجيه يعطى طفلك القوة والقدرة على حل مشكلاته. فإذا آمنت بقدرته على ذلك، فمن المحتمل أن يؤمن هو الآخر بأنه يستطيع أن يحل مشاكلة، ولكن ينبغي أن يكون هناك حدود لذلك، حيث أنه ينبغي أن يكون هناك قرار حكيم قبل التدخل لحل المشكلة أو التنحي عنها.

وكقاعدة عامة؛ عليك أن تشجع أطفالك دائمًا على حل مشكلاتهم الخاصة، وامنحهم الوقت ليقوموا بذلك، ثم إذا رأيت أن المشكلة تتفاقم، هنا يتحتم عليك توجيههم حتى يتوصلوا إلى حل. وعليك أن تتركهم لدقائق قليلة حتى يتمكنوا من التفكير بشأن مشكلاتهم.

علم أطفالك احترام الطرف الآخر حتى وإن اختلفت الآراء. «إنك لست مضطراً للموافقة على ما يقوله أخوك. فهو ينظر إلى الموقف بطريقة، وأنت تنظر إليه بطريقتك، وهذا شيء مقبول أن يكون لديكما اختلاف في الآراء فى هذا الشأن، ولكن ليس مقبولاً أنْ تنشب بينكما

معركة؛ لأن إختلاف الآراء لا يفسد للود قضية». هذه المهارة ستساعدهم عندما يصبحوا بالغين. ففي بعض المواقف يمكن أن يساعد ذلك إذا شرحت لهم أنه يمكن النظر للمشكلة من وجهة نظر الطرف الآخر: «كلٌ منكما لديه مبرر لصحة رأية». دع أطفالك يتبادلون الأسباب حتى يتأتى لهم التوصل إلى إتفاق أو حل وسط. فكل طفل ينبغي أن يعطي ما لديه من آراء، مهما كانت، حتى يتم التوصل إلى حل مُرْضٍ.

كإجراء وقائي على المدى البعيد، ركز على السلوك الاجتماعي الإيجابي لطفلك وامدحه على الاستمرار والتقدم. فالآباء ينسون ذلك. من السهل النظر للسلوك الجيد على أنه أمر طبيعي ومسلم به وهذا خطأ. حاول البحث عن التعاون والمشاركة وأكدهما بقولك «إنني أقدرّ انسجامكم في اللعب معًا وأشكركم على ذلك. إنني أتمنى أن تشعروَا بالفخر بأنفسكم».

مما سبق يتضح أن أهم ما يمكن للأم فعله لتعليم أطفالها أفضل الطرق لحل الصراعات التي تنشب بينهم هو أن تكون مثلاً يتحذى به أطفالها. اذكر بعض الطرق المناسبة لحل المشكلات التى تواجهها في حياتك سواءً مع زوجتك أو رئيسك أو جارك أو حتى مع موظف المبيعات الثائر، ولا تخفى شعورك بالغضب، بل عليك التعبير عنه بصورة بنأءة: «عندما تستمر في النقاش يتابنى الغضب؛ لأنه أمر محبط أن ندور حول حلقة واحدة». عليك أن توضح لطفلك أن هناك طرقًا أفضل للتعبير عن عدم الموافقة مثل الهدوء والأدب والإحترام. فإذا اتبع طفلك اسلوبًا للحوار عن طريق العراك فيستغرق إحداث التغير وقتًا أطول. لذا عليك بالمثابرة، فالأطفال يستحقون ذلك.

الفصل الثامن والعشرون

المسئولية والعمل اليومي والجزاء

يحتاج الطفل إلى تعلم قيمة العمل، فعندما يتعلم القيام بالأعمال المنزلية، يصبح لديه بالفعل أساسيات المهارات المعيشية المستقله. فالمسئولية تبني الثقة وتقويّم النفس. والعمل يبث روح التعاون وروح فريق العمل في نفس الطفل.

يجب ألا تثقل كاهل طفلك بالأعباء الكثيرة والمسئوليات، فهذا يمكن أن يشعره بالاستياء والتذمر. عليك بتقبل الجهود التي يبذلها طفلك حتى وإن كان نتاجه لا يصل للمستوى الذي ترغبه، فالانطباع الجيد عن الطفل يعد أكثر أهمية من قيامه بترتيب فراشه جيداً.

فأن يساعدك طفلك يعد أمراً أكثر أهمية من وضعه للملاعق في أماكنها الصحيحة. إن تعلم الطفل العمل يتطلب وقتًا أطول من الوقت الذي تستغرقه في القيام بهذا العمل بنفسك، قم باستخدام الكثير من المعلومات المرجعية الإيجابية الخاصة بالجهود والوظائف التي تمت على أحسن وجه.

قم بعمل نموذج ملائم للعمل؛ فالأطفال في حاجة إلى رؤية أن العمل المنزلي اليومي جزء من الحياة لابد من أدائه، واظهر لطفلك شعورك بالرضاء عندما ينجز عملاً صعبًا.

شارك طفلك في العمل واستمتع معه بأدائكما. أطلق بعض النغمات أثناء قيامك بالعمل كتمهيد للحديث. عليك أن تترك لطفلك حرية إبداء الرأي في قيامه بالعمل اليومي، فإعطاء الطفل حق الاختيار يقلل من حدة المقاومة والرفض. عليك بتحديد مسئوليات محدودة للأطفال الصغار، ثم أضف الصعب منها كلما كبروا، فالمسئوليات تتزايد كلما كبر الطفل. وهناك بعض الأمثلة على ذلك في نهاية هذا الفصل.

أذكر أمثله للمسئولية، فالشكوى من القيام بالعمل المنزلي تعلم الأطفال الشكوى فقط. فالآباء عادة ما يتحدثون إليّ عن عدم التزام أبنائهم بالمسئولية، لذا فهم دائمًا ما يتأخرون عن مواعيدهم. كن حازمًا، قم بعمل قوائم وجداول وخطط اختيارية وتنظيمية، وقم بتعليم طفلك هذه الطرق.

كلما كبر الطفل كلما أراد الحصول على امتيازات أكثر. لذا عليك بالربط بين المسئوليات والإمتيازاتك: فكلما قمت بمهام أكثر كلما زادت امتيازاتك، يتوقع الآباء الأفضل والأكثر. من أبنائهم كلما كبروا، وفي المقابل، امنحهم حريات واختيارات أكثر. عليك بالتفاوض والنقاش مع أبنائك عن المسئوليات التي يلتزمون بها: «فكر فيما تراه عادلاً بالنسبة لك ثم نناقش ذلك معًا». لقد اكتشف بعض الآباء أن هذه الطريقة تزيد من الامتيازات والمسئوليات في عيد الميلاد السنوي- وهذا يُعد نوعًا من التشجيع السنوي.

تحدث عن الأهداف. عليك بالبدء مبكرًا، لذا يكون طفلك معتادًا على تحديد أهدافه قبل بلوغ سن الرشد. فالأهداف المبكرة بمثابة خبرات، مثل تعلم قيادة الدراجة، والسباحة، والتزلج. تتزايد الأهداف بزيادة نضج الطفل. ما هي التقديرات التي يتوقعها أطفالك لأنفسهم؟ ما الذي يمكنهم إنجازه ببذل كل جهد ونشاط؟ ما هي الوظائف المناسبة؟ ما هي فوائد الالتحاق بالجامعة؟

العمل للحصول على المكسب

يمتنع الكثير من الآباء عن إعطاء المصروف لأطفالهم الذين لا يكملون أعمالهم المنزلية. اجعل هذه الطريقة أكثر إيجابية. استخدم الجدوال كوسيلة للحصول على المصروفات، فاتباع هذه الطريقة تنجح مع أي طفل، وتنجح أكثر مع من هم في عمر المراهقة. عليك بعمل قائمة تتضمن الأعمال التي يجب القيام بها في المنزل، واطلق عليها «قائمة صانعي الأموال». فأداء كل وظيفة يقابله الحصول على مقدار من النقود، فالطفل الذي يقوم بأداء مهمته يحصل على النقود التي تمثل جزءاً من مصروفه. قم بتوزيع المهام بالعدل بين أبنائك. لا تعط طفلك مصروفًا ثابتًا ثم تقوم بمنعه عند التقصير.

إبدأ الأسبوع بدون المصروف واجعله يأخذ النقود كلما إجتهد، لذلك يصبح الأطفال يمتلكون قدرة أكبر من التي نتوقعها، فهناك الكثير من الأعمال المنزلية التي يمكن للطفل القيام بها، فالعمل يعلم الطفل أن كل شخص يمكنه أن يشارك ويقدم المساعدة في أداء تلك الأعمال.

يمكنك استخدام جدول يشمل كافة الأعمال التي يقوم بها أطفالك جميعًا. حدد وقتًا لبدء العمل، ووقتًا لإكماله، ونقاط تقييم لأداء كل وظيفة. عليك بتوزيع المهام لكي يجِّد الطفل الأكبر أكثر ويحصل على نقود أكثر، فهذا يعلم الطفل أن المسئوليات والامتيازات تتزايد بتقدم العمر، عليك بتناوب المهام عند الضرورة، فإنجاز كل نقطة يقابله خمسة سنتات إضافةً إلى المصروف.

جدول لصانعي الأموال

	الأثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
راشيل	جمع القمامة ٧ - ٤,١٠ ١٠ نقاط		إعداد المائدة ٤,٣٠ - ٤,٤٥ ١٥ نقطة		تنظيف الحمام ٤ - ٤,٣٠ ٣٠ نقطة
آندي		إعداد المائدة ٤,٣٠ - ٤,٤٥ ١٥ نقطة		جمع القمامة ٧ - ٤,١٠ ١٠ نقاط	تنظيف الأثاث ٤ - ٤,٣٠ ٣٠ نقطة
جان	الغسيل ٤ - ٤,١٥ ١٠ نقاط			إعداد المائدة ٤,٣٠ - ٤,٤٥ ١٥ نقطة	الكنس ٤ - ٤,٣٠ ٣٠ نقطة

يُعلم هذا الترتيب الطفل أن يتذكر أوقات القيام بعمل ما. فإذا لم يبدء الطفل العمل في الوقت المحدد يمكن لطفل آخر أداءه، ويحصل على النقاط الخاصة بهذا العمل. فعلى سبيل المثل إذا لم يبدأ «أندي» في إعداد المائدة في تمام الرابعة والنصف فيمكن «الجان» القيام بإعدادها. لذا ستحصل «جان» على الخمس عشرة نقطة التي كان سيحصل عليها أندي وربما يجادل أندى حول أن هذه المهمة تخصه هو. ورداً على ذلك بكل بساطة يمكنك القول بإن هذه المهمة كانت خاصة به حتى الساعة الرابعة والنصف، ولكن بحلول هذا الوقت تنتقل المهمة إلى أي شخص يرغب في القيام بها.

وإذا لم ينته العمل في الوقت المحدد لا يحصل طفلك على النقاط. لذا دعيه ينهي العمل إذا اختار ذلك ولكن لا تمنحيه أي نقاط، وإذا تذمر رافضًا انهاء المهمة، إسمحي لطفل آخر أن ينهيه وامنحيه النقاط الخاصة بهذه المهمة.

كن حازمًا، ولكن في الوقت ذاته عادلاً. فإذا عمل طفلك بإتقان أثناء الوقت المخصص له، ولكنه لم ينته بعد، ولم تقم بتحديد الوقت الكافي

لإنجاز المهمة. ففي هذه الحالة، لابد أن تكون منطقياً واترك طفلك حتى ينتهي من العمل وكافئه بالنقاط المحدده.

يمكنك تعديل الوقت المحدد في الجدول. عليك بالبدء مبكراً قبل الوقت المحدد أو أسمح لطفلك بوقت اضافي للانتهاء من العمل، ثم بهذا التيغير فقط إذا اتضح أن الوقت غير كافٍ لاتمام العمل، ولا تعدل في الوقت إذا كان طفلك متعنتًا أو كسولاً.

أخبرتني إحدى الأمهات أن هذه الطريقة قد غيرت حياتها، فلقد توقف اطفالها عن المجادلة حول أداء الأعمال اليومية للمنزل، حيث ادركوا أنهم إذا لم يقوموا بما يطلب منهم فسيأخذ أحد إخوانهم المصروف الخاص بهم. فإذا كان لديك طفلٌ واحد، فعليك بجعل إبن الجيران يقوم بالمهمة التي كان سيقوم بها، واعطه المصروف الذي كنت ستمنحه لطفلك، فلن تكون مضطراً إلى القيام بذلك كثيراً.

تعليم طفلك قيمة المال

وضح قيمة النقود:

ابدأ تعليم طفلك مبكراً في سن الثالثة. وضح لطفلك سبب وكيفية شراء الأغراض من المتجر، فالنقود تعد ضرورة لا غنى عنها. فالمال يأتي نتاجًا للعمل، فهو لا يأتي عن طريق السحر من خلال ماكينة صرف النقود البنكية. لقد تعلم طفلي أهمية النقود وهو في سن الثالثة. وعرف أنه يمكنه ممارسة إحدى ألعاب الفيديو بواحدة من هذه «العملات الفضية المستديرة الصغيرة الحجم».

لا تعط طفلك النقود مقابل كل شيء يؤديه.

لا يجب أن تعطي طفلك النقود مقابل كل ما يقوم به- فمن الأفضل تحديد بعض المهام التي يجب عليه القيام بها كمسئوليات ملقاة على عاتقه

بدون مقابل مادي. فهذا يعلمه أن كافة أفراد الأسرة في حاجة إلى التعاون والمشاركة لإنجاحها. فنعد قيام طفلك بإنهاء المهام المطالب بها، اسمح له أن يختار مهمة من قائمة صانعي المال.

هناك بعض المهام التي تقوم بها كفرد من أفراد الأسرة وأخرى تؤديها مقابل الحصول على بعض النقود. يمكنك أيضًا إضافة مهام أخرى إضافية للحصول على نقود إضافية.

عندما يحتاج طفلك أو ابنك البالغ القليل من الدولارات الإضافية للقيام بنشاط خاص، امنحه ما يريد من النقود عند قيامه بمهمة خاصة، مثل تنظيف الفناء أو تلميع السيارة.

دفع النفقات:

كلما ينضج الأطفال وتتزايد مصروفاتهم اطلب منهم إنفاقها في بعض الأشياء المفيدة، وهذا ينطبق على إنفاق الطفل للمال عند الخروج أو مواعدة الأشخاص أو مشاهدته للأفلام أو شرائه اسطوانات الكمبيوتر وغيرها من وسائل التسلية. إن الأطفال الذين يرغبون في شراء البضائع ذات الماركات الأصلية لابد أن يقوموا بتحمل بقية التكاليف. فعندما كان انتوني في المرحلة الخامسة، وأراد شراء حذاء للتنس يبلغ ثمنه ١٢٥ دولاراً، عرضت أن أدفع من تكلفته ٤٠ دولاراً- هذا ما قبلت أن ادفعه مقابل شراء حذاء تنس جيد بدون النظر إلى إسم المصمم له. أما باقي النقود فقد تركت له التصرف في سدادها. لذا قبل القيام ببعض المهام المؤقته لدى الجيران لتسديد باقي ثمن الحذاء. وفي غضون شهر، أصبح لديه المال الكافي لسداد بقية المبلغ وكان فخوراً بنفسه لتحقيق ذلك، لذا كان يرتدي هذا الحذاء كل يوم، وكان يهتم كثيراً بهذا الحذاء حتى أنه عندما كبر وضاق عليه الحذاء بدا وكأنه لا يزال جديداً بعد مرور عام كامل

بعد شرائه. فقد كان يهتم بالحذاء كثيراً لأنه كان يعتبره رمزاً لأحد إنجازاته الشخصية.

علم طفلك درساً عن الاستهلاك:

اجعل طفلك يقارن بين الأسعار، وأخبره عن الحجم الذي يُعطي للسلعة أفضل سعروأوضح لطفلك سبب اختيارك لشراء بعض المنتجات المحدده، وأخبره عن مفهوم التضخم من خلال التردد على المكتبات والاطلاع على الإعلانات المعلنة بالصحف القديمة، فهذا ممتع بالنسبة له. تذكر متى يقل حجم رغيف الخبز إلى الربع في وقت ما.

فهنا يجب أن تعرف أن أنتوني لم يدفع ١٢٥ دولاراً لشراء حذائه، فقد قام بجولة في أرجاء المدينة حتى وجد تخفيضًا وصل فيه السعر بعد التخفيض إلى تسعين دولاراً. فلقد كان أنتوني مستهلكًا حكيمًا، وخاصة عند التصرف في ماله الخاص.

علم طفلك كيفية تنظيم ميزانية المنزل:

وضح لطفلك كيف يمكن توزيع مبلغ محدد من المال على شراء كل ما يحتاجه المنزل من طعام وملبس وضروريات ونفقات السيارة وغيرها. لا يجب إبعاد أطفالك عن تنظيم ميزانية المنزل، لذا عليك بإشراك الأطفال الأكبر سنًا في تخطيط ميزانية الأسرة واجعلهم يدونون حساب الفواتير الشهرية.

إبدا تعليم طفلك التوفير:

يتفهم أغلب الأطفال معنى التوفير في سن العاشرة، فالأطفال ينفقون نقودهم باندفاع وتهور، لذا عليك بتشجيع طفلك على توفير جزء من دخله، فبعض الآباء يكافئون أطفالهم على توفير نقودهم.

علم طفلك البدء في فتح حساب خاص بالبنك:

يكون الطفل في سن السادسة عشر على استعداد لفتح حساب محدود في البنك أو امتلاك بطاقة ائتمان محدودة القيمة، لذا عليك بتعليمه اللجوء إلى هذه الطرق عندما ترغب التحكم في مجريات الأمور.

عليك بوضع أهداف مالية:

عليك بمناقشة بعض الخطط التي تمكنك من سداد مصروفات الجامعة، لذا عليك باللجوء إلى المنح الجامعية وبرامج التكافل الاجتماعي اترك أبناءك يقومون بحساب مصروفات التعليم ونفقات المعيشة.

اترك لطفلك فرصة كسب النقود بنفسه عن طريق العمل:

إن أفضل الطرق التي يمكن من خلالها تعليم الطفل كيفية كسب النقود هي أن يحصل على وظيفية مستقلة عندما يبلغ السن القانونية، لذا عليك بمساعدته في الحصول على وظيفة آمنه، والتي يعمل بها لوقت كاف، وفي الوقت ذاته تتضمن اشخاصًا ودودين، فحصول الفرد على دخل خاص به يعد وسيلة رائعة لتقييم الذات.

لا تبالغ في تقييم الأمور:

يحتاج الطفل إلى معرفة قيمةالأموال وأن يتعلم كيف يحصل عليها ويتكسبها وكيف ينفقها، ولكن لا يجب أن يقدس المرء والمال فإنفاق النقود في شراء شيء غير عملي في بعض الأحيان قد يكون ممتعًا وإنسانيًا.

العمل اليومي والمصروف الشخصي

يعطي الكثير من الآباء مصروفًا اسبوعيًا لابناءهم، ثم يأخذون منهم بعضه لعدم إتمام المهام المفروضة عليهم. عليك بتعديل ذلك- عليك بوضع خطة إيجابية.

- ابدأ الأسبوع بدون اعطاء طفلك أية نقود وقم بوضع خطة نقوم على أساس «المصروف مقابل العمل».
- حدد مبلغًا محددًا لمقابل القيام بمهام معينة.
- تأكد أن العمل يناسب عمر الطفل.
- لا يجب ان تدفع النقود للطفل مقابل كل ما يقوم به في المنزل.
- هناك بعض المهام المطلوبة، وأخرى تؤدي مقابل الحصول على المصروف.
- يجب القيام بالمهام المطلوبة أولاً.
- عليك بتحديد بعض المهام الإضافية التي يقوم بها الطفل مقابل الحصول على نقود إضافية عند الحاجة.

كيف تعلم طفلك تحمل المسئولية

اجلس مع كل طفل من أبنائك على حده وقسّم المهام والمسئوليات بينهم إلى ثلاثة أقسام، فبعضها يكون سلوكًا متطلبًا والأخرى تكون قابلة للنقاش والأخيرة يكون اختيارها متروكًا لطفلك.

عليك بوضع قائمة لكل قسم فكلما كبر الطفل وأظهر الشعور بالمسئولية، عليك بإضافة بنود أكثر إلى نهاية القائمة. فعلى سبيل المثال

ربما يكون وضع الماكياج في رأس القائمة القابلة للنقاش. أعط لطفلتك حق اخيارها لأدوات التجميل، ولكن لا يزال لديك الحق في التصديق على هذا السلوك فكلما نضجت وأبدت ذوقًا في استخدام أدوات التجميل، ربما تستطيع نقل هذا السلوك إلى أسفل القائمة:

«لقد أظهرت قدرتك على استخدام أدوات التجميل بشكل سليم، فمن الآن فصاعدا، أنت لست في حاجة إليّ الرجوع إليّ فأنا أثق في أنك ستعتنين بذلك بمفردك». تساعد هذه الخطة طفلتك في معرفة مدى قيمتها في التصرف المسئول.

المتطلبات – ما الذي يجب ان يفعله طفلك.

يحصل على تقديرات بالنجاح.

المساعده في اعمال المنزل

أشياء يتم التفاوض حولها – لطفلك حق الاختيار ولكنه يحتاج الي موافقتك.

تحديد وقت الخروج من والعودة إلى المنزل.

البرامج التليفزيونية

أدوات التجميل

تناول الوجبات

السيطرة على النفس – طفلك يمتلك المسؤولية الكاملة.

ممارسة الرياضة

الموسيقى

الأنشطة المدرسية

توافق العمر مع المسؤوليات

من ٣ - ٤ سنوات

غسل الاسنان

وضع الملابس المتسخة في المغسلة

وضع كل جورب مع مثيله

وضع الملابس النظيفة في أماكنها بمساعدة أفراد الأسرة

المساعدة في ترتيب الحجرة واللعب

من ٤ - ٥ سنوات

المساعدة في تنظيم مائدة بوضع الأشياء المنزلية الغير قابلة للكسر عليها وابعادها عنها.

سقي النباتات

إطعام الحيوانات الأليفة

شراء الصحف وتسلم البريد، بمراقبة أحد الوالدين

غسل وتجفيف الأطباق البلاستيكية

المساعدة في وضع الأشياء الملائمة في غسالة الأطباق

من ٦ - ٨ سنوات

تنظيف الحجرة الخاصة بالطفل

الاعتناء بالأمور الشخصية المرتبطة بالصحة

المساعدة في تطبيق وترتيب الغسيل

ترتيب الأسرة

وضع متطلبات البقالة كل في موضعه

إعداد وتنظيف المائدة

غسل الأطباق وتجفيفها (باستثناء الأدوات الحادة)

جمع القمامة ونقلها إلى خارج المنزل

كنس الأرضيات

من ٩ - ١٢ عام

الاعتناء بكافة الأمور الشخصية المرتبطة بالصحة

تلميع الأثاث

إعداد بعض أصناف الطعام

القيام بغسل بعض الملابس

المساعدة في الأعمال الخاصة بالفناء

المساعدة في تنظيف البانيو

تنظيف السجاد

تنظيف الأرضيات

إعداد الوجبات السريعة

المساعدة في شراء متطلبات البقالة

شراء الملابس بمساعدة شخص ما

تنظيف الجراج

غسل السيارة

من ١٣ - ١٥ عام

مجالسة الطفل

تنسيق الزهور

تنظيف النوافذ

المساعدة في أعمال التنظيف الكبيرة

غسل الملابس الخاصة به

القيام بكي بعض الملابس

تنظيم الميزانية الخاصة بالطفل بنفسه

شراء الملابس الخاصة به

القيام بمساعدة الجيران في بعض المهام

القيام ببعض الاصلاحات البسيطة

إعداد بعض الوجبات

من ١٦ عامَ فصاعداً

الالتحاق بالوظائف من أجل الكسب

تخطيط وإعداد الوجبات

السفر تحت الاشراف

الاعتناء بتجميع احتياجات الملبس

المساعدة في الاعتناء بالسيارات

التخطيط لاهداف التعليم العالي

الفصل التاسع والعشرون

مشاجرات الواجبات المنزلية

تعد الواجبات المنزلية واحدة من أعظم مصادر الصراع بين الأطفال والآباء، حيث يتهرب الأطفال من أداء واجباتهم المنزلية. فهم يماطلون ويؤجلون أداءها حتى اللحظة الأخيرة، ويفشلون في إحضارها معهم للمنزل ويختلقون الأعذار ويؤدون منها أقل ما يمكن، ويستغرقون وقتًا أطول لأدائه أو يقومون بأدائه بسرعة شديدة، ولا يبذلون قصارى جهدهم. لذا يشعر الوالدان بالإحباط والغضب من جراء مثل هذا السلوك. غالبًا ما يكون مصدر هذا الاحباط خيبة الأمل: نحن نريد درجات ممتازة. يشعر الوالدان بالإحراج عندما يتراجع أداء أبنائهم في الواجبات المنزلية. فماذا سيكون رأي المعلم في مستوياتهم؟

يدرك أغلب الآباء قيمة الواجبات المنزلية، ولكن معظم الأبناء لا يدركون ذلك. يعلم الآباء أن الواجبات المنزلية تقوى وتدعم مهارات أبنائهم، فالممارسة تصنع التفوق، بينما يراها الأطفال كعمل متكرر ومضجر. يعلم الآباء أن الأبناء الذين يقومون بأداء واجبات منزلية باهتمام دائمًا ما يتعلمون أكثر، ويحصلون على أعلى الدرجات، بينما يرى بعض الأطفال الواجب المنزلي كعقاب لأنهم لا يقومون بأداء كل واجباتهم في المدرسة.

يحتاج كل من المعلمين والآباء أن يكونوا شركاء في تنمية عادات صحية لأداء الواجبات المنزلية، كما ينبغي على المعلمين توضيح قيمة الواجبات المنزلية بالنسبة لطلابهم. فهذه الواجبات من المفترض أن تساعدك على التعلم، وتؤثر على درجاتك ومستقبلك، وتزيد من شعورك بالمسؤولية والاستقلال، وتنمي من مهارات التنظيم الشخصي وتعلم الأطفال كيفية تنظيم الأوقات.

ويقع على عاتق المعلم مسؤولية التأكيد على أن الواجب المنزلي ليس بعمل شاق، فضلاً عن أنه ينمي مستوى قدرات الطفل. لذا فلا بد أن تتسم هذه الواجبات بالاعتدال. فإذا قام طفلك بأداء واجبه في ساعة كاملة، ولم يكن يستحق هذا العمل أن يستغرق سوى عشر دقائق؛ فعليك الاتصال بمعلمه في الحال، لأن هذا الواجب في حاجة إلى تعديل حيث يفترض أن يؤديه طفلك بإتقان وليس بتوان.

لا بد أن يتبع المعلم برنامجا محفزا يدفع الطفل لاستكمال واجباته المنزلية في وقتها، وبأفضل جهوده. فبعض المعلمين يستخدمون أسلوب الجداول داخل الفصل الدراسي لمعاملة الطلاب، وذلك بمنح النجوم للذين يؤدون واجباتهم المنزلية على أكمل وجه، مقابل مزاولة الأنشطة داخل الفصل .ويوافق أغلب معلمي المرحلة الابتدائية على استخدام البرامج المحفزة ،ولكن لا يوافق بعض معلمي مراحل الإعدادية والثانوية والمعاهد العليا على استخدام مثل هذه المحفزات.

يعتقد هؤلاء المعلمون أن الأطفال يجب أن يقوموا بالواجبات المنزلية لأنها البرهان على شعورهم بالمسؤولية؛ وهذا صحيح فالأطفال في حاجة إلى أن يعلموا قيمه الاستذكار بالمنزل.

ورغم ذلك، إذا لم يكن لدى الطفل الدافع الداخلي لإتمام واجبه المنزلي، فإن المعلم غالبًا ما يولد الدافع الخارجي لجعل الأمور تسير في

الاتجاه الصحيح . فإذا لم يكن لدى طفلك الحافز ، ولم يكن لدى معلمه برنامج تحفيزي ، فيمكنك أن تطور برنامجًا خاصًا بك في البيت .

كيف تكون مساعداً في أداء الواجبات المنزلية

هناك عدة عوامل لتحديد الوقت لتطوير أساليب ناجحة لأداء الواجبات المنزلية . عليك أن تزور أو تتصل بالمعلم المسؤول عن طفلك وتسأله عن على سياسته في الواجبات المنزلية التي يعطيها لطفلك . اسأله على سبيل المثال عن عدد المرات التي يمنح فيها الواجبات المنزلية ، وما هو مقدارها وأي المواد الدارسية تشملها هذه الواجبات ؛ واطلب منه أن يخطرك بأي تطورات أو عند ظهور مشروعات خاصة مثل سؤاله عن الوقت الذي يجرى فيه الاختبارات لطفلك . هل سيكون هناك متابعون لمذاكرة الطفل ؛ فهذه المعلومات ستمكنك من تطوير خطة للواجبات المنزلية .

يحتاج الأطفال إلى معرفة أن أداء الواجبات المنزلية هو مهمتهم ، وليست مهمتك أنت ، حيث يتوجب على الكثير من الآباء إلى مساعدة أبنائهم في أداء واجباتهم كل يوم . فكل واجب يعد بمثابة صراع الواجب المنزلي يقع بين طفلك ومدرسه ، وأنك فقط مجرد معاون له ، فوظيفتك تنحصر في المساعدة ،وليس أن تقوم انت بأدائه بدلاً منه . لا تقم بهذا الخطأ . فإذا كنت قد وقعت في هذا الشرك ، فعليك أن تتوقف من ليلتها أخبر طفلك أن مهمتك تجاهه هي أن تساعده وأن مهمته هي أن يتمم هذا الواجب . وها هو ما يمكنك فعله لمساعدة طفلك . تأكد من أن طفلك لديه وقتًا كافيًا لأداء واجباته المنزلية . فالأطفال عادة ما يمارسون العديد من الأنشطة مثل العاب القوى ودروس الموسيقى والرقص والكشافة . هذه أنشطة ممتازة ، ولكن لا بد أن ينال الواجب المنزلي الأولوية .

عليك بتحديد وقت ثابت يوميًا لأداء الواجبات المنزلية. عليك بالتفاوض حول هذا الوقت مع اطفالك إذا كان ذلك ممكنًا.

عليك بإعادة تنظيم أوقات لممارسة بعض الانشطة إذا كانت تمثل ضرورة بالنسبة لهم.

ناقش معلم طفلك لتحديد الوقت المطلوب، فإذا لم يكن لدى طفلك أي واجبات منزلية فيمكنه القراءة من كتبه المفضلة لمده ٣٠ دقيقة. ونفس الشيء بالنسبة لطفلك الذي ينسى واجبه المنزلي، هذه التقنيات والأساليب تجعل طفلك يعلم أن الواجب المنزلي ذو أهمية.

عليك بتحديد مكان ثابت لاداء الواجبات المنزلية، فلا بد أن يكون هذا المكان خال. وعليك بإغلاق التلفاز أثناء أداء الواجبات المنزلية. يمكن أن يعطي الآباء نموذجًا لكيفية القراءة، لكي يحتذى به الأطفال من خلال قراءتهم.

كن متأكدًا أن لدى طفلك منضدة وكرسيا يخصانه.

يمكن أن تفي منضدة المطبخ بالغرض، طالما أن المطبخ مكان هادئ.

تأكد من وجود إضاءة كافية، وعليك باحضار كل ما هو ضروري ليكون في متناول يد طفلك، حتى لا يضع الوقت المخصص لأداء الواجبات في الحصول على شريط أو ورقه. يمكن لمعلم طفلك أن يعطيك قائمة بأشياء يمكن وضعها في مقلمة طفلك وربما يحتاج الأطفال الأكبر إلى آلة حاسبة وفي آخر الأمر إلى كمبيوتر.

يقاوم بعض الأطفال أداء واجباتهم، لذا كن متأكدًا أولاً من قدرة طفلك على أداء واجباته، وعليك بالتحقق من ذلك من معلمه. إن كانت المقدرة لا تمثل مشكلة فربما أن طفلك يرى واجباته على أنها شديدة الصعوبة، فإذا كان الأمر كذلك، فعليك بتقسيم هذه الواجبات إلى

أجزاء أسهل ؛ فهذا أمر يؤدى إلى نتيجة جيدة. راجع الواجبات مع طفلك من خلال قراءة التوجيهات والتأكد من استيعاب طفلك لها.

ناقش السؤال أو المشكلة الأولى التي تصادف طفلك معه. فهذا سيجعله يدرك أن الأمر لا يمثل صعوبة كبيرة.

عليك بتشجيع طفلك في كل خطوة: «إنك ستقوم بالثلاث خطوات القادمة بنفسك وسأعود لأراجعها معك».

أخبر طفلك أنك تشك في قدراته على أداء واجباته وبذل قصارى جهده «لقد قمت بأداء الخطوة الأولى بشكل صحيح وأراهنك على أنك ستستطيع أداء الثلاث التالية بنفس الطريقة» لكن كن مستعداً للإجابة على الأسئلة التي يطرحها طفلك.

يقاوم بعض الأطفال أداء واجباتهم لانهم يتساءلون عن أهمية هذه الواجبات «لماذا من المفروض أن أقوم بذلك؟ إن هذا غباء». «لقد قمت بأداء هذا الواجب في العام الماضي، ولن أقوم به ثانية» لسوء الحظ ليس لكل واجب معنى واحدا عند كل طفل فبعض الواجبات ربما لا تكون ذات معنى أو تكون في الوقت ذاته مملة.

ولكن لا بد أن تؤدي هذه الواجبات على أية حال. فإنك لست ملزمًا بأن تحبها ولكنك ملزم بأدائها. وهذا ما يحدث في العالم الواقعي. فكل منا لديه جوانب في وظائفنا ليس له معنى وتتسم بالملل، ولكننا نعتاد على أدائها رغم ذلك.

عليك بتعليم طفلك أن يقوم بأداء الأسوأ أولاً، فإذا واجه طفلك صعوبة في واجبات مادة الرياضيات فاجعله يؤديها أولاً، وينتهي منها، فسيشعر بالارتياح. أما بشأن الباقي من الواجبات فستكون أقل مضايقة له. إن أداء الواجبات الأصعب أولاً تمثل معنى هاما، لأن طفلك يكون عقله أكثر نشاطًا. يحتاج الطفل في الصف الرابع وما بعده إلى زميل

يساعده في أداء واجباته. لذا اجعل طفلك يأخذ رقم هاتف أحد أصدقائه في كل فصل. فإذا ما واجه طفلك صعوبة أو نسي واجباته أو كان مريضًا يومًا ما فيمكنه الاتصال بأحد زملائه لينال المعلومات والمساعدة. أما الطلاب الأكبر سنا، فيجب تعليمهم استخدام جداول للواجبات والتي تعرض الكثير من المدارس بيعها.

يتعجل الأطفال في أداء واجباتهم. وهذه تمثل مشكلة في حالة كون العمل غير متقن أو دقيق، أما إذا كان العمل متقنًا وصحيحًا فهذا يعني أنتهاء الواجبات في هذا اليوم.

لا تعاقب طفلك على أدائه السريع لواجباته، طالما أنه دقيق في أدائه فإذا كان العمل غير دقيق أو محكم ،فعليك بجعل طفلك يعيد أداءه مرة ثانية ، فإذا شعرت أن طفلك سريع ،فأجعله يعرف قواعدك عن الوقت .

دوافع أداء الواجبات المنزلية

إن خطط التنظيم التي ناقشناها مسبقًا بالنسبة لأغلب الأطفال بجانب بعض جمل التشجيع الشفهي تعد أمورًا كافية للبدء في إتباع أساليب ناجحة لأداء الواجبات المنزلية. ولكن بالنسبة لبعض الأطفال فهذه الطرق ليست كافية، فبعض الأطفال عادة ما يكونون مترددين وآخرون متوانين؛ لذا فهذه النوعية من الأطفال في حاجة إلى حوافز أقوى .

عليك باستخدام الكمبيوتر وبرامج التعليم المختلفة لتحفيز طفلك، حيث تشجع المئات من البرمجيات على القراءة والهجاء والمهارات بالرياضيات والخدمات التي تقدمها برامج الموسوعات العلمية. وبرامج التاريخ والعلوم الفعالة على أسطوانات مدمجة والبحث المباشر تعد خدمات ممتعة وأدوات مثيره للتعلم. كذلك تعد قوائم المراجعة والجداول والعقود مثالاً للحوافز الجيدة.

عليك بمنح طفلك مكافآت يومية أو أسبوعية، أو طويلة الأجل. قم بعمل قائمة تشتمل على الأنشطة المحددة التي تحب من طفلك إتباعها لتحسين أدائه للواجبات المنزلية.

تؤكد قائمة المراجعة التالية على أهمية تحمل المسؤولية. لا بد وأن يدرك الطفل أن نجاحه بالمدرسة، وأداءه لواجباته يفيده هو وليس أنت. فأنت قد انتهيت من تعليمك بالفعل، وعلى أطفالك تحقيق أداء جيد في المدرسة لإسعاد أنفسهم. وقد أثبتت الدراسات أن العقاب لا يدفع بالأطفال إلى التحسن في مدرستهم أو لبذل قصارى جهدهم في أداء واجباتهم. إنك لا تستطيع أن تجعل طفلك يعلم أن الدافع وراء التعلم وأداء الواجبات يمكن أن يتحقق فقط من خلال التشجيع والتنظيم. تجنب القيام بمجادلات عنيفه مع الأطفال لكي يقوموا بأداء الواجبات. إن المناقشات حول الواجبات المنزلية تمد طفلك بسبيل آخر للتملص من الواجبات واكتشاف نقطة ضعف جديدة.

	الأثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
تحرير المهام	✓				
احضار الواجبات للمنزل	✓				
البدء فى الوقت المحدد	✓				
العمل باستقلالية	✓				
العناية بالنظافة والدقة	✓				
مراجعة الأعمال	✓				
الانتهاء من العمل فى الوقت المحدد	✓				
تسليم العمل	✓				

الفصل الثلاثون

نقص الانتباه والنشاط الزائد والسلوك

يمكن تقسيم الأطفال إلى مجموعتين: المجموعة الأولى من الصعب تربيتهم والمجموعة الثانية أصعب من الأولى في تربيتهم. ويتساءل الآباء غالبًا عن السبب في أن جميع أبنائهم يتصرفون جيدا ما عدا واحد منهم الذي يسبب لهم المعاناه. ولقد شاهدت تلك الظاهرة مع أحد المراهقين في بداية حياتي المهنية. كان أصغر أفراد الأسرة، وهو في الرابعة عشرة من عمره، وكان والده مشهوراً وناجحًا جداً كمدير لإحدى المدارس الثانوية، وكانت والدته معلمه. لقد كان هناك تسعة أطفال في هذه العائلة وكان ثمانية منهم ناجحين ومتفوقين جداً في كل جوانب حياتهم. أما الطفل المتبقى فكان مهملاً. ولست متأكداً أن أي شخص يستطيع تفسير ذلك.

لماذا هذا الطفل صعب المراس؟

لقد استمعت إلى المئات من الآباء الذين أخبرونى عن طفلا لهم كان «صعب المراس منذ ميلاده» فالأطفال لديهم أمزجة ومهارات واهتمامات وقدرات مختلفة، وكذلك يختلف سلوكهم من طفل لآخر.

ومعرفة سبب كون الطفل صعب المراس دون غيره لا تمثل أهمية قصوى، ولكن الأهم هو معرفة كيفية التعامل مع الموقف. يتطلب الأطفال الذين يتسمون بالصعوبة وقتًا وجهدًا منك أكثر. أذا أردت أن يكون جميع أبنائك ناجحين ولديك واحد أو أكثر منهم تشق عليك تربيتهم بشكل خاص، فهذا يعني ببساطة أنك تحتاج إلى المشاركة بشكل فعال في الممارسة العملية، يمثل الأطفال الذين يعانون من نقص وتشتت في الأنتباه (ADD) تحديًا أمام الآباء والمعلمين، فهؤلاء الأطفال يعانون من قلة الانتباه والتشتت، وهم أكثر تهوراً واندفاعًا ممن هم في مثل أعمارهم. الكثير من هؤلاء الأطفال أيضًا يكون نشاطهم زائدًا عن الحد. فهم يعانون إذن من اضطراب من فرط النشاط ونقص الانتباه (Adhd).

والعلاج لطفل يعاني حقًا من مرض تشتت الانتباه وفرط النشاط يتضمن أربعة جوانب هي: العلاج الطبي والذي يتم بالأدوية، والتخطيط التعليمي والاستشارة الفردية والأسرية ثم التخطيط السلوكي. وها هنا مثال يتناول خطة سلوكية يمكن استخدامها مع الطفل الذي يعاني من نقص الانتباه أو من نقص الانتباه وإضطراب في النشاط الزائد أو أي طفل ذي احتياجات خاصة.

التخطيط من أجل أطفال صعبي المراس

يعاني بعض الأطفال من قصور في الانتباه والذي يسبب سلوكا اندفعيا. وربما يزداد السلوك الغير سوي نتيجة لإحباط طفلك. فبعض الأطفال الذين يعانون من الحساسية يتناولون عقاقير طبية تؤثر على أمزجتهم وربما تقلل من مستويات النشاط لديهم. فهذه تكون بمثابة عوامل تجعل اتباع التأديب أمرًا أكثر صعوبة. وعندما ستكون في حاجة إلى حكم دقيق لتحديد السلوك الغير سوي ومدي تأثير الاضطراب عليه. كن أكثر إيجابية وتماسكًا خلال تلك الفترات.

يعتبر تومي أكثر نشاطًا اليوم عن المعتاد. فهو يتحرك في جميع أنحاء المكان. وأمه لا تعلم ماذا تفعل معه، فلقد عانت فترات سيئة من قبل. لقد اعتادت على اختلاق الأعذار له وجعله يفعل ما يحلو له في أيام مثل هذا اليوم. ولكنها قد علمت أن هذه الأعذار لا تساعد تومي على تعلم كيفية التحكم في مشكلته، ولكنها الآن قد وضعت خطة. فمجرد أن لاحظت الأم أن تومي يزداد إنفعالاً وحيوية، أخذته جانبًا وقالت له «تومي... إنك تجعل نفسك أكثر نشاطًا فعليك أن تهدأ وتستقر فإن لديك يومًا طيبًا، فأنا لا أريدك أن تعانى من أي مشكلة. دعني اجلس معك لدقائق قليلة وسأقرأ لك قصة. لذا عليك بالتنفس العميق والاسترخاء».

هذه هي خطة الأم (هذه الخطة تنجح مع أي طفل) فهي تعلم أنه من المهم أن تتدخل مبكرًا. لقد تحركت للقيام بهذه الخطة وتنفيذها، بمجرد أن لاحظت ازدياد النشاط لدي تومي. فإذا انتظرت حتى يخرج عن نطاق التحكم، فسيكون من الصعب جدًا تهدأته. لقد علمت الأم أيضًا أنها لا بد أن تبقى هادئة، فهذا الهدوء يؤثر على تومي فيجعله هادئًا هو أيضًا، فإذا ما صارت غاضبة أو صرخت فسوف تسوء حالة تومي. جلست الأم مع طفلها ولم تطلب منه أن يهدأ فقط، بل تركت له مطلق الحرية أن يهدأ هو بنفسه.

لقد أشركت الأم طفلها في القيام بنشاط هادئ، مثل الاستماع إلى قصة وطلبت منه أن يأخذ نفسًا عميقًا ليساعدة على الشعور بالاسترخاء. وهذا سوف يعيد توجيه تومي مرة ثانية. فيمكن إعادة توجيه بعض الأطفال من خلال الموسيقى الهادئة عن طريق سماعات الأذن الصغيرة أو الاستماع للقصص على شرائط كاسيت أو من خلال مشاهدة التليفزيون.

وبعد فترة ربما يحتاج تومي إلى التلميح وهو عبارة عن إشارة خاصة يصدرها أحد الوالدين لتذكير طفلهم بأن يسيطر على نفسه. إذا مارس تومي وأمه هذه الطريقة بصورة دائمة في كل مره ينفعل فيها فإنهم سوف ينشؤون نموذجًا يقومون ببنائه ويتعلم تومي أن يمطي لنفسه المعلومات المرجعية عن مستوى نشاطه. وأخيرا يتعلم كيفية السيطرة على نفسه. لقد عملت مع أحد الآباء الذي كانت إشارته لطفله لتهدئته هي (إنك في حاجة إلى الذهاب إلى الشاطئ). فطفله يفضل الاسترخاء على شاطئ المحيط. فعندما تصله تلك الإشارة، كان يضع منشفة على سريره ويرقد ويفكر وكأنه على شاطئ المحيط.

أساليب المعالجة المنزلية

الأطفال مثل تومي في حاجة إلى المثابرة. فهم في حاجة إلى شكل وروتين خاصين. فعليك بوضع جدول لتنظيم مواعيد طفلك في الاستيقاظ وتناول الوجبات وتحديد أوقات عمله، وأداء واجباته، ووقت لمشاهدة التليفزيون إلخ. لذا عليك باستخدام ساعة أو منبه لزيادة استيعابه وتحفيزه.

عليك باستخدام لغة واضحة عند اعطاء توجيهاتك مع الشرح كلما أمكن ذلك، ولابد من أن تجعل لغتك بسيطة، فلا تعطي أكثر من توجيه واحد أو اثنين في المرة الواحدة. اطلب من طفلك إعادة هذه التعليمات عليك قبل أن يبدأ في تنفيذها. عليك بتوفير المكان الهادئ لطفلك للاسترخاء فيمكنك تخصيص هذا المكان للقراءة وأداء الواجبات.

احتفظ بهذا المكان خاليًا ابق هادئًا فالأطفال مثل تومي يمكن أن يصابوا بالإحباط وعادة ما يزيد غضبهم من تفاقم الموقف.

الكثير من الأطفال مثل تومى في حاجة إلى المتابعة الحازمه عند صدور

سلوك سيء . فلقد ثبت أن الوقت المستقطع من اللعب يعد طريقة رائعة لتعليم الأطفال من ذوي المشكلات الخاصة . بالطبع فإن الأفكار في هذا الفصل سوف تفيد أى طفل فضلاً عن الأطفال ذوي المشكلات الخاصة .

لا تستخدم عدم القدرة كعذر لسوء التصرف ، فإنك ستعلم طفلك أن ضعفه هو بمثابة عكاز يمكنه استخدامه كعذر طوال حياته . فتومي يعاني من نقص في الانتباه فهو يقول «إنني لا استطيع أن احسن التصرف اليوم ، لأنني قد نسيت الدواء ، ذلك لأن والديه علماه أن هذه الأقراص تتحكم في سلوكه وتصرفاته .

عادة يحتاج الأطفال الذين يعانون من إعاقة ما إلى معرفة أن الطريقة الوحيدة للتغلب على ضعفهم تكون من خلال الاجتهاد والعمل الجاد فتلمس الأعذار لهم يؤدي إلى زيادة إعاقتهم . يحتاج الأطفال أصحاب المشكلات الخاصة إلى الخطط وليس الأعذار . لذا عليك بتوجيه وقتك وطاقتك وتلاءُمك مع الأطفال صعبي المراس ، وبهذا سيتمكن الأطفال الذين لا يعانون من هذه الإعاقة الشديدة من اجتياز الحياة من خلال حبك وتوجيهك .

الفصل الحادي والثلاثون

الطـلاق

لقد كانت ليزا من الطالبات اللاتي تركز عليهن المعلمات للحصول على إجابات خيالية. فلقد اشتهرت بكونها مرحة واجتماعية، وحظيت بنعمة الذكاء وقوة الشخصية والثقة بالنفس. قد نالت درجات عالية وكانت متميزة بين نظيراتها. لقد كان العالم بمثابة مكان مثير بالنسبة لليزا. لقد كانت متفائلة ومتحمسة لحياتها ومستقبلها، وفجأةً تغيرت حياتها كليةً، فلقد تحول تفوقها الدراسي إلى فشل تام وتغيرت من الابتهاج والسعادة إلى الانسحاب والتقهقر، ومن كونها قائدة إلى ضائعة. لقد فقدت ثقتها بنفسها وأصبحت غير منتبهة، وكثيرة النسيان، ومحبطة. فلم تعد المدرسة ببساطة ذات أهمية بعد. لعلنا نتساءل عن السبب وراء هذا التحول المفزع. لقد كانت ليزا تعاني من مرض ليس له مسمى، ولكنه يصيب الكثير من الأطفال بنسبة ٨٠٪ في بعض المدارس، فلقد انفصل والدا ليزا.

كيف يفكر الأطفال

عندما قابلت ليزا لأول مرة فعلت كل ما يمكنها لاقناعي أنه لم يكن لديها أية مشكلة. إن رد الفعل لدى ليزا يعد نموذجيًا ومثاليًا، فمثل الكثير من الأطفال الذين يواجهون كارثة الانفصال لم تستطع تفسير أدائها السيء وتدهورها في الدراسة. ولم ترد أن يعلم أي أحد بحرجها الداخلي، ولم ترد أن تقول أي شيء يمكن أن يزيد من الصعوبات في منزلها. فالأطفال يرون الضغوط التي تعرض له والداهم. فهم يخشون أن يؤدي تعبيرهم عن مشاعرهم إلى زيادة العبء على كاهل الجميع، لذا لا يتحدث الأطفال مطلقًا عن مشاعرهم مع والديهم تجاه الطلاق، وموقفهم منه يزيد هذه المشاعر الخفية من القلق ويؤدي إلى إضعاف قدرة الطفل على الاستيعاب والأداء الدراسي. بالأضافة إلى ذلك فإن كبت هذه المشاعر ربما يصبح كالبذرة تنبت مشكلات أكثر تعقيداً في المستقبل، وأخيراً تحدثت ليزا عن مشاعرها بعد سؤالها.

«ما هو شعورك تجاه انفصال والديك».

«لا أحب ذلك».

«ماذا تعني بذلك».

«أمي تبكي كثيراً».

«كيف تشعرين عندئذ؟».

«أشعر بالحزن، فأتمنى لو تتوقف عن البكاء».

«هل تعلمين سبب انفصال والديك؟»

«لأنهما اعتادا على الشجار كثيراً».

«هل حدث وتشاجرا بسببك؟».

«نعم»

«هل شعرت أنها كانت غلطتك أن انفصل والداك؟»

«نعم؛ لقد كنت أنا السبب في ذلك».

امتلأت عينا ليزا بالدموع عندما أفاضت بهذه الكلمات. لذا أعطيتها كيساً من المناديل وأخبرتها أنه من الخير أن تبكي للتخفف عن نفسها. لقد إنفجرت باكية لدقائق عديدة وكانت تهمهم ببعض كلمات تعبر عن عاطفتها المكبوته، كانت تحملها لعده شهور، وعندما التقطت أنفاسها استطردت قائلة:

«ذات يوم كنت واقفة أمام التليفزيون فصاح بي والدي كي أتحرك فصاحت به أمي كي لا ينهرني ثم تعاركا بشدة وترك والدي البيت. وبعد مرور أسبوعين أخبراني انهما انفصلا. لذا اعتقدت أنهما انفصلا بسببي».

لقد تغلب الشعور بالذنب على ليزا فهي تشعر بالمشئولية تجاه انفصال والديها، فأكثر من نصف الأطفال الذين تحدثت إليهم كانوا يشعرون بأنهم السبب الرئيس لانفصال والديهم، فهم يفكرون هكذا: «إذا كنت ذا سلوك جيد/ أو إذا قمت بواجبي من الأعمال المنزلية على أفضل وجه أو إذا كنت فقط أحتفظ بغرفتي نظيفة، أو إذا كنت أحصل على درجات أفضل لظل والداي معاً. إذا كنت طفلة جيدة لماحدث كل هذا» هذا اللوم للنفس يمكن أن يؤدي إلى الشعور القوي بازدراء النفس، وعدم الطمأنينة، والاكتئاب، لذا عندما يشعر الطفل بالذنب ويصيبه الاحباط تصير الدراسة بكل بساطة غير ذات أهمية.

ما يحدث بالمدرسة

لقد كان معدل الانفصال منذ ٢٥ عام ضئيلاً جداً لدرجه لم تجعله يحظى بالانتباه والاهتمام الكثير، ولكن الأمر قد اختلف في وقتنا الحاضر. فلقد علمنا الكثير عنه. فالطلاق يؤذي مشاعر الطفل، مما ينعكس بالسلب على الطفل نفسه في بعض الأحيان. فالطفل يشعر بالضياع، والرفض، والهجر، والوحدة، والخوف، والذنب، والضغط

والغضب. لذا يرى معظم الملاحظين أن هناك ارتباطًا بين ارتفاع معدل الطلاق وزيادة معدل الانضمام للعصابات، والإدمان والتهرب من التعليم.

ولأن الكثير من أطفال المدارس قد صرفوا نظري إلى أن مشكلات التعليم أو المشكلات السلوكية التي يعانون منها ترجع إلى مرورهم بتجربة الأنفصال بين الوالدين. ولقد تعلمت الكثير عن الطرق التي تجعل الانفصال يؤثر على الأطفال في الدراسة، وقد تعلمت أيضًا بعض الأشياء عن الوقاية والعلاج.

يرتبط الأطفال نفسيًا بكلا الوالدين، فعندما ينفصلا ويشعر الأطفال أنهم فقدوا نصف ذواتهم، وتنتابهم مشاعر الفقدان، والرفض، والهجر التي تدمرقدراتهم على التركيز في الدراسة، وعندما يشعر الأطفال أنهم فقدوا نصف ذواتهم.

تزداد هذه المشاعر غير الصحية. وعندما يتشاجر أو يقلل أحد الوالدين من شأن الآخر، أو يتفوه أحدهما بألفاظ نابيه للآخر أمام أطفالهما يسبب ذلك نوعًا من القلق لدى الأطفال من صفات الإكتئاب تلك التي تتولد بداخلهم. «إذا كان الأب رجلاً سيئًا فهل هذا يعني أنك شخص سيء أيضًا؟ وعمومًا يمكنني القول بأنني أحمل الكثير من صفات أبي». وعندما يحاول الآباء الثأر من أحدهما الآخر، يصيب الأطفال الإرتباك والتشتت، فلقد عملت مع إحدى الأسر، حيث كانت الأم تحرص على أن تحمي أطفالها من العنف وهذا مسلك منطقي، وهذا في الوقت الذي كان يمارس فيه الأب هوايات تشجع على العنف كمشاهدة أفلام العنف على جهاز الفيديو، والقيام برحلات الرماية في الظهيرة، وعندما كان يتشاجر الأبوان بشأن ما كان يفضل عمله للأبناء، وكان بعض الأطفال يعاني من فقد الاتصال والشتات العاطفي ويعاني الأطفال

الذين انفصل ، الداهم عن عدم الاتصال بأي من الوالدين. وانفصل والدا «ناثان» منذ خمس سنوات وقد تزوج الأب مرة أخرى، وأنجب من زوجته الجديدة إخوانًا جدداً له. وبمرور السنوات فقد «ناثان» تدريجيًا علاقته بأبيه، فهو يقول في هذا الصدد:

«أشعر وكأن لا أحد يحبني».

«هل تشعر بذلك لأن أباك لا يراك؟».

«نعم».

«ماذا تقصد بذلك؟»

«لابد أنني السبب، فهو لا يحبني لسبب ما».

«هل تعتقد أنك قد فعلت ما هو خطأ؟».

«لابد أنني ارتكبت عملا خاطئًا. فربما أكون طفلاً سيئًا».

«هل تعتقد أنك طفل سيء؟».

«نعم».

«كم مرة تشعر بذلك؟».

«طوال الوقت».

«كم مرة تفكر في ابيك؟»

«كل يوم».

لقد تعمق شعور ناثان بالرفض والحرمان، فهو يعتقد إنه طفل عديم القيمة، فهو واثق أن انعدام الاتصال الأبوي لديه يعني أنه غير جدير بحب ووقت والده، واهتمامه. فهو يفكر في ذلك كل يوم، ويتدخل هذا الشعور بانعدام قيمته في كل جانب من جوانب حياته، وهو يخشى تكوين صداقات، أو الإنجاز في دراسته، أو حتى مجرد الاقتراب من والدته، فإذا كان أبوه لم يهتم به، وتركه، فلابد أن يفعل الآخرون مثله.

ينتاب القلق بعض الأطفال تجاه هجر أحد الوالدين لهم، وهنا يتساءل الطفل. «إذا كان قد تركني أحد والدي، فكيف لي أن أعرف أن

الآخر لن يتركني؟ ومن إذن سيعتني بي؟» وهذا سبب آخر يقف وراء عدم تحدث الأطفال إلى آبائهم عن مشاعرهم. فلقد فسر أحد الأطفال في السابعة من عمره هذا الموقف قائلاً «أمي غاضبة جداً من أبي. فإذا أخبرتها إنني حزين لذلك، ربما يزيد غضبها وتتركني هي أيضاً». لذا يخشى الأطفال أن يقولوا أو يفعلوا أي شيء يمكن أن يبعد أو يغضب آباءهم خشية أن يتركوهم.

إن الغضب والعدوانية هما بمثابة ردود أفعال طبيعية للانفصال بين الآباء. وهذا صحيح على وجه الخصوص عندما يغضب أحد الأبوين من الآخر. فلقد انفصل والدا (ستيفن) منذ عدة أشهر. وخلال تلك الفترة، أصبح ستيفن أكثر عدوانية في المدرسة والبيت. لعلنا نتساءل ما الذي زاد من حدة غضبه وعدوانيته؟ لقد كان ستيفين غاضباً من أبيه لتركه إياه، ولعدم قضائه وقتاً أكثر معه، ولمنعه من مصاحبة فتاة جديدة. لم يوجه ستيفين غضبه لوالده، فهذا ربما يبعد أباه عنه أكثر. لذا صب غضبه وسخطه على أصحابه وزملائه؛ لأن ذلك كان يمثل بديلاً آمناً له. وكان يفعل ذلك أيضاً مع أخته الصغرى لأنها تحب زوجة أبيها الجديدة.

لقد كان ستيفين غاضباً أيضاً من والده؛ لأنه لا يعطيه نقوداً كما كان يفعل من قبل، فهو يقول في هذا الشأن «انني أكاد أجن لأننا فقراء الآن؛ لذا فنحن لا نستطيع أن نقوم بالأشياء التي اعتدنا أن نقوم بها. فأبي يملك كل النقود. من هنا يشعر الأطفال سريعاً أن الانفصال يساعد على تدهور الأوضاع المالية للأسرة، لذا فهم يقلقون على بعض الاحتياجات الضرورية والروتينية التي تعودوا عليها.

وتبدأ التساؤلات تطرح نفسها عليهم

كيف سنستطيع شراء الطعام؟ هل نحن مضطرين إلى الانتقال إلى منزل أقل ثمناً؟ متى يمكنني أن اشتري ملابس جديدة؟ وماذا عن الدراجة

التي كان من المفترض أن أشتريها؟ هل سأستمر في فريق كرة السلة؟ إنه لمن الصعب التفكير في درس التاريخ عن الثورة الفرنسية بينما لا نعرف كيف سندفع الفواتير المنزلية التي سيحين موعد استحقاقها.

إن التغيير يخيف الأطفال، فعادة ما يأخذ أحد الآباء الأطفال ويترك البيت. وربما ينتقلون للعيش مع أحد الأقارب أو بأحد الأحياء الفقيرة. وهذا يعني بالنسبة لكثيرمن الأطفال الانتقال إلى بيت جديد ومدرسة جديدة وأصدقاء جدد وضغوط جديدة، بالإضافة إلى فقدان أحد الأبوين، وتغيير تام في أسلوب الحياه. وحيث أن الطفل في هذه المرحلة لا يكون لديه الاستعداد لتقبل الصدمات المختلفة فإن هذه التغيرات في محيط الأسرة يكون لها تأثير بالغ في أدائه المدرسي ونتيجة لما سبق يحدث ما يأتي:

يخشى بعض الأطفال من أن يختطفه أب غاضب أو متنقم وهذه المخاوف تزداد عندما يستخدم الآباء بعض عبارات التهديد والوعيد أو العداوة مثل قولهم «سوف آخذ الأطفال منك ولن تريهم أبداً» فهذا يحدث عادة عندما يحرم أحد الوالدين من رؤية أطفاله. ونتيجة لذلك يخشى الأطفال المشي إلى المدرسة، أو إلى البيت، أو أن يكونوا في مكان ما من الممكن التعرض فيه للاختطاف.

لذا يأمل أكثر من نصف الأطفال الذين تعرضوا لمثل هذه الحوادث أن يعود والداهم لبعضهما البعض، وهذا أمر منطقي أن يفكر الأطفال بهذه الطريقة حيث يريد الطفل أن تعود اسرته كما كانت في الغالب، فإن ما يتمناه أغلب الأطفال إنما هو درب من الخيال لا يمت للواقع بصلة. أخبرني احد الطلاب المستجدين في الجامعة ذات مرة أنه يفكر في التوفيق بين والديه ثانيًا. فلقد انفصلا منذ كان في السادسة من عمره وتزوج كلاهما منذ أعوام، ولكنه لا يزال يتعلق بإمكانية حدوث ذلك.

الآثار المتأخرة

إن الآثار الناتجة عن الانفصال تستمر لأعوام كثيرة. فلقد جاءت إحدى الأمهات لتتحدث معي عن ابنتها التي تبلغ من العمر سبعة عشر عامًا. لقد كان أداء (ميلودي) الدراسي يسير على نحو جيد. فلقد كانت شابه تتمتع بسلوك طيب، وتحظى بثقة ممن حولها. ولكن تحول كل هذا في مدة شهرين. فلقد توقفت عن الذهاب لمدرستها، وأصبحت مشوشة الفكر، واتجهت إلى طريق الإدمان. وعندما تحدثت إليها كانت تعلم جيدا ما يدور بداخلها، فلقد كانت غاضبة من أبيها الذي تركها ووالدتها عندما كانت الفتاة في السابعة من عمرها. وظلت تأمل في أن يعود كما كان من قبل. إذا ما فعل ذلك، فهي كانت متأكدة. إنه سيفخر بها، لذا كانت دائمًا تعامله بطيبة، ثم أدركت مؤخرًا أنه لن يعود مطلقًا. فقالت: «لماذا إذن أكون جيده؟ لقد قررت أن اتوقف عن العمل بجد، وأن أستمتع بوقتي بدلاً من ذلك».

مرت عشر سنوات منذ أن انفصل والد ميلودي عن أمها. لقد زادت السنوات العشر من شعورها بالجرح والفقدان العاطفي، حتى وصل الأمر إلى مرحلة الانفجار أخيراً، وأدى إلى وجود آثار مرئية. إنه لمن السهل رفض اعتبار هذا الحدث الذي مر عليه عشر سنوات كسبب محتمل لحدوث تغيير جديد في السلوك. إنني أدرك الآن أن تأثير الانفصال ربما يكون وقتي ولكنه يظهر لأعوام كثيرة؛ لذا لابد أن يكون المعلمون والمتخصصون في المدارس المختلفة على دراية كاملة بهذا عندما يتعاملون مع أطفال يعانون من تلك المشكلة على أن لها الأثر الأكبر على سلوكهم ومزاجهم. وهذا فقط بسبب طلاق تم منذ سنوات بعيدة لا يزال متواجداً في ذهن الطفل وكأنه قد حدث تواً.

عودة صباح الاثنين

إن أكبر الآثار شيوعًا في إضعاف الطفل، الناتج عن الطلاق هو العودة صباح الاثنين؛ أي بعد قضاء عطلة نهاية الأسبوع مع الأب أو الأم، حيث إن أغلب الأطفال الذين يتعرضون إلى انفصال والديهم لا يرون الأب أو الأم المحروم من وصايته عليه سوى مرة واحدة عطلةفي نهاية الأسبوع فقط أومرتين في الشهر. ويحتاج الكثير من الأطفال إلى فترة من التكيف مع الوضع الجديد. وهذا التكيف ربما يستمر لعدة أيام. لذا فبعض الأطفال يتعرضون إلى حالة من الإنطواء أو أحلام اليقظة أو انعدام الحافز. والبعض الآخر يميلون إلى العنف ويصبحون عصبيين ومشاغبين ومعارضين والبعض يصبح لديه نزعة الانتقام والعدوانية.

عندما كانت نسبة الانفصال أقل شيوعًا منذ عدة سنوات افترض المعلمون والآباء أن سلوك الطفل المتغيربعد عودته في صباح الاثنين يرجع إلى أن الطفل قضى عطلة مليئة بالحرية دون قيود وضوابط، وبالتالى يمكن القول إن الطفل لا بد أن يرى والده ولو لوقت قليل، لأنه لا ريب في أن الوالد الذي يقضى مع الطفل عطلته الأسبوعية لديه اتجاه لاشباع رغبات طفله وتدليله. وهكذا فإن عودة صباح الاثنين بشكل مغاير يكون لها أسباب أخرى جديدة.

إننا ندرك الآن أن هذه الظاهرة من المحتمل أن يكون سببها قلة رؤية أحد الأبوين. وهذا يرجع إلى سببين على الأقل، أولهما أن عطلة نهاية الأسبوع تعد وقتًا كافيًا بالكاد للتعرف على شخص ما على مستوى عاطفي وحميمي. فبمجرد أن يبدأ أحد الأبوين والأطفال في التعاطف مع بعضهم البعض ينتهى الأمر؛ لذلك يحاول الطفل أن يعوض فقدان أحد والديه كل ليلة من خلال عطلة يوم الأحد. ونظرًا لأن هذا يستغرق أيامًا عديدة للتأقلم مع هذا الفقدان ينتج عن ذلك السلوكيات المغايرة التي تظهر عند العودة.

أمـا السـبب الثـاني هو أن الكثيـر من الآباء الذين يقـضـون مع الطفل عطلتـهم الأسـبوعية يشعـرون وكأنهم غـرباء في حياة أطفـالهم، حيث لا يرى الوالد وطفله بعضهما البعض لفترات كافية ليعلم كل منهما عن الآخر كل ما يحب أويكره وكل اهتماماته وعواطفه وسلوكه. فالوالد الذي يقضي مع طفله العطلة الأسبوعية فقط لا يوفر له الفرصة للتعرف على طفله، والطفل أيضًا لا يعرف الكثير عن والده. فتكون النتيجة ما يسمى «التوجه إلى الترفيه الكامل» حيث أن الوالد لديه النية للإعداد لقضاء عطلة نهاية الأسبوع من خلال القيام بالأنشطة الترفيهية وشراء الهدايا الثمينة وتناول الوجبات الجاهزة بالشوارع. وهذا يؤدي إلى شيئين: فـهـو يعطي للطفل انطباعًا طيبًا عن والده فـضـلاً عن أنه يزيل ضرورة الالتزام بالنظام الروتيني الذي يتعود عليه الطفل وعادة لا يسوء سلوك الأطفال الذين يحظون بالمتعة والترفيه.

لعلنا نتساءل ما هو العلاج لذلك؟ والإجابة بالطبع هي قضاء وقت أكبر مع الوالد الذي يقضي معه الطفل عطلة نهاية الأسبوع. وقد لوحظ أن تزايد الاتصـال يزيل الشـعـور بالفـقـدان، ويؤدي إلى تقلص هذه السلوكيات المغايرة الناتجة عند العودة من عطلة نهاية الأسبوع. فالمزيد من الوقت مع أحد الوالدين يقلل من آثار الميل إلى الترفية فكلما تداخل هذا الوالد مع أطفاله كلما أصبح هناك وقت روتيني أكثر. فهذا الوالد سوف يحظى برؤية أكبر لحياة الأطفال، وسيكون أكثر التزامًا بكافة شؤون أطفاله بما في ذلك العملية التربوية لهم.

وهذا عادة ما يؤدي إلى تعاون واستمرارية أكبر بين الوالدين، وتكون النتيجة وجود بيئة أكثر استقرارًا للأطفال. وينتهي الأمر بهم إلى تحسن العلاقات الأسرية مما ينعكس على أداء الأطفال الدراسي.

الأمنيات الثلاث للطفل

لا يمكن القضاء على الآثار الناجمة عن الطلاق. ولكن يمكن التقليل منها. وفيما يلي قائمة بأفضل الطرق التي ليس من السهل على الوالدين أن يسلكاها، ولكنها دائماً الأفضل للأطفال:

الأمنية الأولى: لابد أن ينال الطفل الحرية في رؤية كلا الوالدين، فلا بد أن يكون قادراً على الاتصال أو رؤية أي من الوالدين دون الخوف من مضايقة الطرف الآخر. لا بد ألا يضطر الطفل للاختيار بين الوالدين فهذا يؤدي إلى إيقاع الطفل في موقف الحيرة بين كل من الوالدين.

فالطفل في حاجة إلى أن يظهر حبه لأحد أبويه أمام الآخر دون خوف.

فماذا عن الظروف إن كان أحد الأبوين يعيش بعيداً؟ يعتقد الكثير من الآباء الغائبين عن أبناءهم خطأ أن أطفالهم الذين تركوهم هم أفضل حالاً بدونهم، وهذا غير صحيح. فعليك بتشجيع الاتصال بين الطفل ووالديه كلما أمكن. عليك بكتابة الخطابات وإجراء المكالمات التليفونية. فالأطفال يحبون الرسائل الألكترونية أو إرسال الرسائل من خلال شرائط الكاسيت أو شرائط الفيديو، أو إرسال الصور، أو إرسال نسخ من التقارير المدرسية، ودعوات لحضور المناسبات. عليك بالقيام بالزيارات في العطلات والإجازات الصيفية. وإذا رفض أحد الوالدين الاتصال فاعلم أن ذلك ليس بخطأ من الطفل. فقلة الاتصال تجعل من الطفل شخصاً عديم القيمة. عليك بالتأكيد الدائم لإظهار جوانب الحب عند الطفل تجاه والديه.

هناك بعض المواقف التي يجب ان يقيد فيها الاتصال، فعلى سبيل المثال عندما يكون أحد الأبوين ليس على قدر المسؤولية، وستؤدي أفعاله إلى إفساد الطفل. لذا لا بد أن تكون زياراته تحت الاشراف المناسب.

الأمنيــة الثــانيــة: يحتـاج الأطفـال لإلى الثبـات والشـعور بالأمـان والاستقرار؛ لذا يحتاج الوالدان إلى وضع قواعد وأسس متشابهة من كلا المنزلين. كـما يحتـاج الوالدان إلى مناقشـة دورية، والموافقة على النظام الذي يستقران عليه، مثل الطعام والوجبات الخفيفة والأقلام وأوقات النوم والاستـجـمام وأداء الواجبـات وغيرها. إن روح التعـاون تجعل الأطفال يشعرون بأن الوالدين جديران بحبهم لهما. فالأطفال في حاجة إلى والدين لطيفين كما يريدا هما أيضًا أطفالاً ظرفاء. إن الاستمرارية تحقق الموازنة للطفل وتساعده على التكيف مع طلاق والديه، فالتأقلم الأفضل يعنى أداءً دراسيًا أفضل.

يشـعـر كـثيـر من الازواج الذين فـقـدوا زوجـاتهم بالذنب؛ لأنهم استـسـلمـوا لأعـذار أنفـسـهـم «إنه ليس خطأهم، فـهم الآن مـضطربون ومشتتون» إن الاستسلام للسلوكيات السيئة يعد خطأ. فكن حازمًا وكن متفهمًا ومحفزًا، ولكن لا تدع طفلك يسيء التصرف. فالأطفال في حاجة إلى الحد من سلوكهم والحزم.

الأمنية الثالثة:

لا بد أن يعرف الأطفـال أن كـلا الوالدين لايزالان يلعبـان دوراً في حياتهم. فالوالدان لا يطلقـان أبناءهم. والأطفال في حـاجة إلى الأبوه الثنائية وهذا يتجاوز الرعاية المشتركة.

يحتاج الأطفال من كلا الوالدين أن يشاركوهم بشكل فعال في جميع اوجه حياتهم، وخاصة في المدرسة. فلا بد أن يحضر كـلا الوالدين جلسات مجلس الآباء كل بمفرده، إن لم يكونا معًا.

ولا بد لهما من حضـور الحفلات المدرسية، فيمكنهما الجلوس منفصلين أو بالتناوب في حضور المناسبات. يشير الاشتراك الثنائي بوضوح إلى أن كلا الوالدين يعتقدان أن المدرسة من أحد الأولويات. وهذا يجعل الطفل يشعر بأن التفوق في الدراسة هو الأهم.

دور المدرسة

تتحمل ا لمدرسة مسؤولية البقاء على إتصال بكلا الوالدين، حتى إذا لم يكن الوالد القائم بالرعاية لا يحب ذلك. فلا بد أن تقدم المدرسة نموذجًا لحسن الأداء. وبما أن الطفل يحسن الأداء عندما يشترك الوالدان في العملية التعليمية فإن المدرسة في حاجة لبذل كل جهد لتحتوي كلا الوالدين والإتصال بهما: مثل إرسال تقارير إخبارية، عمل اجتماع لكلا الوالدين للإطلاع على مستوى طفلهما، إرسال دعوتين لهما لحضور الحفلات المدرسية، والاتصال بكليهما عندما يحظى الطفل بيوم من السلوك الطيب. فهذا سيؤدي إلى وجود بيئة منزلية ومدرسية تتسم بالتحفيز والاستقرار.

لابد أن يدرك المعلم أن الأطفال الذين يعانون من تجربة طلاق والديهم غالبًا ما يتعرضون لمشكلات سلوكية ونفسية. فلا بد أن يوفرلهم الدعم والتشجيع خلال هذه الأوقات العصيبة. ولا بد أن يكون المعلمون مستمعين جيدين يمنحوا للأطفال الوقت الكافي لإبداء مشاعرهم. فربما يكون المعلم هو الشخص الناضج الوحيد الذي يرغب الطفل في التحدث إليه.

الاسر المختلطة والممتدة

ينشأ عن الزواج للمرة الثانية أسراً مختلطة. فالاسرة المختلطة تتضمن أطفالاً ينتمون إما للأب فقط أو للأم.

ربما يعيش عدد من الأطفال من زيجات مختلفة معًا في أوقات مختلفة من الأسابيع أو الشهور أو الأعوام. وهذا أمرٌ يسبب الاضطراب، وهذا هو السبب وراء أهمية أن يكون الوالدين حازمين في مثل هذه المواقف. فالحزم يعني تشتت أقل.

يعد الحزم أمراً هامًا في الأسر الممتدة. فلقد عملت مع إحدى الاسر حيث كانت تعيش طفلة تبلغ السادسة من عمرها مع أمها وخالها وجديها. لذا فهي لديها أربع آباء، وكلٌ على حده يعطي لها تعليمات

مختلفة. لقد كان الخال هو الشخص اللطيف والمقرب إليها. حيث كان يسمح لها بفعل كل ما تريد وكان الجدان يحاولان دائمًا ان يدفعاها لحسن التصرف من خلال الإغداق عليها بكل ما لذ وطاب؛ لذا اضطرت الأم لأن تكون حازمة معها فكانت تعاقبها وتصيح بها وتهددها. وعندما جاءت الأم تطلب نصيحتي، استمعت إليها في الجلسة الأولى. أما في الجلسة الثانية فكان لدينا اجتماع يتضمن الأم والخال والجد والجده. ولقد قضينا كل الجلسة في الحديث عن الحزم والقواعد وأوقات النوم وتناول الوجبات الخفيفة وغيرها. هناك العديد من الأشكال المختلفة للأسر في الوقت الحاضر. وجميع هذه الأسر يمكن أن تنشئ هم أطفالاً طبيعيين ويحسنون التصرف ومنظمين. ويمكن أن يتأقلم الأطفال مع أغلب الظروف العائلية، ولكن هذا التأقلم يكون أسرع وأفيد عندما يكون الوالدان أيًا كانوا، حازمين.

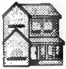
يعانى الملايين من الأطفال الأمريكيين من الطلاق. ومؤخراً افترضنا أن المرونة الطبيعية التي ينشأ عليها الأطفال ستضمن بقاءهم واستمراريتهم. فنحن نعلم وعلى إختلافنا، أنه لا بد أن يشعر الأطفال بالرضاء عن أنفسهم لكي يتصرفوا ويحسنوا أداءهم الدراسي. ورغم هذا فإن الصراعات النفسية والقلق والضغوط والخوف تقف عائقاً أمام عملية النمو الطبيعي.

يتواءم الطفل مع مشكلة الطلاق ولذا يتحسن الأداء الدراسي عندما يمثل والداه جزءً من حياته. فلا يوجد حل لهذه المشكلة، ولكن يوجد علاج لها. فلا بد أن يسود السلام بين الوالدين وأن يتواجدا معًا في حياة طفلهما. فكلما إزداد التجانس بين الوالدين استطاع الطفل التقدم في تواؤمه مع تلك المشكلة. وهذا هو الأمر ببساطة.

إنني أدرك أن الكثير من الآباء الذين وصل بهم الأمر للانفصال مع الكراهية يعتقدون أن هذه الاقتراحات ليست واقعية. فربما يكونون محقين، ولكنني أكتب عما هو أفضل بالنسبة للأبناء. وما هو أفضل

الفصل الثاني والثلاثون

ضغوط الأقران



عاد بيللي من المدرسة وعيناه تمتلئ بالدموع . فلقد كان الطالب الوحيد في الصف الخامس الذي حصل على مائة درجة في اختبار الرياضيات . لذا سخر منه أصدقاؤه وأطلقوا عليه لقب «راهب العلم» . فإذا أردت أن تكون محبوبًا في المدرسة فمن الأفضل أن تكون جيدًا في كرة القدم أكثر من الرياضيات .

كيف تؤثر ضغوط الاقران على الطفل

تعد الضغوط من قبل الأقران عالية التأثير الذي يتركه كل طفل على الآخر . فيمكن أن يؤثر الأطفال المحيطون بالطفل تأثيرًا إيجابيًا وفي بعض الأوقات ينجحون في ذلك . ولسوء الحظ فتأثير بعض الضغوط عادة ما يكون سلبيًا ، فهناك ضغوط تدفع الطفل الإنضمام للعصابات أو شرب الكحوليات أو تناول المخدرات أو للأداء الدراسي السيء . فالأطفال يكونون عرضه لمواجهة الضغوط من قبل الأقران منذ بدء الدراسة ؛ حيث تحدث هذه الضغوط داخل الفصل الدراسي ، وفي الملعب ، أو الكافتيريا ، أوفي أي مكان يجتمع فيه الأطفال معًا .

إن تحمل الضغوط السلبية من الأصدقاء يعد مشكلة يواجهها كل من الأطفال والبالغين، لذا يريد الأقران أن يكون الطفل النابغة جزءاً من هذا الجمع، لا يقف بعيداً، وألا يكّون متميزاً، ويريدون منه أن يكون مثلهم بأن يوجهوا إليه بعض الأوامر مثل: «لا ترتدي أفضل الملابس أو أسوأها» «لا تحصل على أعلى الدرجات أوأقلها. كن دائمًا في الوسط.

يقوم معظم البالغين بدون الناقد المضلل للطفل، فهم يصنفون نقائهم. وهذا هو السبب الذي يقف وراء قضاء أغلب الأوقات أمام المرآة فالأطفال في حاجة إلى أن يظهروا بمظهر حسن؛ لأنهم يشعرون بالاضطراب الداخلي حيث يشجع مجتمعنا أن يظهر المرء بأحسن صورة. لذا يشاهد الطفل الأمريكي العادي يقرب من ٣٥٠,٠٠٠ إعلان وهو في سن السادسة عشرة. وتحمل هذه الإعلانات الرسائل مثل: «اشتر هذا الطعام لتكون أكثر نشاطًا أو«إذا اشتريت معجون الأسنان هذا، فسوف يستمر حبك للأبد». عليك أن تعلم أطفالك منذ صغرهم أن السعادة تنبع من الداخل وليس من الخارج. إن كل فرد يعد مختلفًا عن الآخرين وكلٌ لديه نقاط ضعف ونقاط قوه. وإنه لمن الطبيعي أن تكون مختلفًا. علّم طفلك التركيز على كل ماهو جيد ليفعله ولا تركز على العيوب فقط. فمثلاً يمكنك أن تقول لطفلك:

«ليس كل شخص يمكنه أن يكون عظيمًا في كرة القدم، فبعض الناس لديهم قوة أكثر من غيرهم. فأنت على سبيل المثال لديك نقاط أخرى للقوة. أنت عطوف جداً، وكل من يعرفك يحبك، لما تتمتع به من روح الدعابة والمرح، ودائمًا تحصل على أفضل الدرجات. لذا عليك ألا تقلل من شأنك، لعدم تفوقك في لعب الكرة. لكن عليك أن تبذل ما بوسعك، واستمتع باللعبة».

إن الثقة هي الوسيلة الوحيدة لحماية طفلك من خطر ضغوط الأقران. لذا عليك بتسليح طفلك بالثقة في نفسه، من خلال إبداء نقاط قوته بخاصة وعليك بتعليمه كيف يكون طفلا متكاملا بأن تقول له: «لقد كنت دائمًا قادرا على الصمود من أجل ذاتك، وتفعل كل ما هو صحيح. لذا فلابد أن تفخر بذاتك» لأن هذا سيغرس داخل طفلك الثقة بنفسه وقدراته على الاختيار، تحدث إلى طفلك عن تقدير المرء لذاته وأخبره أن الشعور بعدم الثقة في النفس هو شعور طبيعي، وعلمه ضرورة اللجوء إلى شخص ما للتحدث معه عند شعوره بالحزن أو الإحباط، واجعله يعرف أنه يمكنه اللجوء إليك في أي مشكلة تواجهه.

> «إنه شعور طبيعي ألا تثق بنفسك أحيانًا فهذا الشعور ينتاب كل شخص، وعندما أشعر بالتدني فإن الحديث سيساعد في التغلب على هذه المشاعر، فإذا تحدثت عما يضايقني فلن يتزايد هذا الشعور لدى. فمثلا أنا وأمك نتحدث عن المشكلات التي تواجه كلاً منا طوال الوقت، فهذا يساعدنا في التغلب على الأمر. عليك أن تقرر ما تريد أن تفعل بغض النظر عن طبيعته، فإنني سأكون متواجدا أينما تريدني».

عليك بتشجيع طفلك على التحدث مع اطفال آخرين مثله عن هذه المشاعر: «إنني أعلم أن لديك صديق جيد يمكنك التحدث معه بهذا الشأن. إنني أراهنك أن لديه نفس المخاوف، والقلق بشأن مشاركته في الحفل، وعليك بالتحدث معه فكلاكما سيشعر بتحسن».

ذكر طفلك أن لا أحد لديه كل الإجابات، وأنه من الطبيعي الشعور بعدم الثقة في النفس في بعض الأوقات. فعندما يرى الطفل أن الأطفال الآخرين يشعرون بنفس ما يشعر به، يدرك أنه أمرٌ شائع، فلا يشعر

بالوحدة والخوف أو بالفراغ واليأس. إجعل بيتك المكان الذي يجتمع ويتحدث فيه البالغون واعطهم بعضًا من الخصوصية، ودعهم يستمعون إلى الموسيقى ويتناولون الحديث، ويلعبون الألعاب فأينما كنت متواجداً، عليك أن تظهر إعجابك بصداقتهم وتوادهم: «إنني جد سعيد لرؤيتكم جميعًا على نحو طيب، أن يسأل المرء صديقًا طيبًا فهذه العادة تسهل من تربية الأطفال. علم البالغين كيف يشجعون بعضهم البعض، وأن يكوّنوا صداقات مع الأشخاص الذين يحبونهم كما هم. علّم طفلك أن يبقى بعيداً عن الأقران الناقدين له: «ليس كل فرد لديه الحس الذي يجعله يميز بين الصواب والخطأ. لذا فعليك الابتعاد عن الأطفال الذين يقللون من شأنك، ويجعلونك تشعر بالاستياء وعدم الثقة بالنفس. فاتركهم كما هم، ولكن بعيداً عنك. وإذا تمكنت من التأثير عليهم ليتغيروا فسيكون هذا إنجاز عظيم، ولكن لا تجعلهم يؤثرون عليك لكي تفعل الأقل والأسوأ».

ربما يكون هناك ضغوط من قبل الأقران في المدرسة ولا يمكنك تغييرها. فعليك بضم أطفالك لمجموعات أخرى مثل المجموعات في دور العبادة أو فرق الكشافة والمجموعات الأخرى المشجعة لهم.

الاستماع يبني الثقة

يقول أحد البالغين الذين يعانون من بعض المشكلات «إنني لا استطيع التحدث إلى والديّ، فهما لا يفهماني، ولا يعرفان أي شيء عني، وإنني لا اثق بهما. «هما كذلك لا يثقان بي».

أما الشخص البالغ السوي فيقول «إنني اعرف أنني استطيع إخبار والديّ بأي شيء، فهما يستمعان لمشكلاتي» وإنني لا أخشى إخبارهما عندما يحدث ما هو خطأ. عندما يحدث شيء ما فإنهما يثقان بي». فالطفل الناجح لديه والدان يستمعان له جيداً.

عندما يواجه الأطفال أو البالغون أى مشكلات فهم في حاجة إلى أن يعرفوا أنهم يستطيعون أن يلجأوا إليك لتساعدهم، وعندما لا يشعرون بالأمان عندما يلجأون إليك، فغالبًا ما يواجهون مشكلاتهم بمفردهم. أما بالنسبة لبعض الأطفال والبالغين فهذا أمر طبيعيٌّ وبالنسبة لآخرين ليس بأمر طيب . فالكثير من الأطفال الذين يواجهون مشكلاتهم بمفردهم يحاولون الهروب منها، والهروب الشائع يكون من خلال الانضمام للعصابات أو شرب المسكرات والادمان، وربما يصل الأمر إلى الانتحار.

يولد الاحترام الانصات الجيد. فنحن غالبًا ما نظهر بعض المجاملة للغرباء أكثر من أبنائنا . فهل أنت تتعامل مع أبنائك بنفس الاحترام الذي تعامل به رئيسك في العمل أو جارك؟ عليك بإظهار الإحترام لأطفالك وهم يستعلمون احترامك واحترام أنفسهم. فعندما تتحدث إليهم عليك بإظهار الثقة والقبول، وهم سيفعلون مثلك:

«إنني أود الاستماع لما تفكر فيه»

«إنني أثق في أفكارك بشأن كذا. . . »

«ربما لا أتفق معك، ولكن من الأفضل أن تخبرني بمشاعرك»

«ربما لم أستمع إليك جيداً في المرة الأخيرة التي تحدثنا فيها معًا. وإنني آسف حقًا على ذلك . فإذا أعطيتني فرصة أخرى، أحب أن أستمع إليك الآن».

كن منتبهًا عندما يتحدث إليك طفلك. فمن السهل أن يتشتت انتباهك بسبب ما يحيط بك من مؤثرات مثل التليفزيون أو التليفون أو المقاطعات أثناء الحديث، أو بسبب بعض الأطفال الذين يسببون الإزعاج. وإن الغضب يمكن أن يصرف انتباه الشخص، فمن الصعب الانتباة والتفكير بوضوح، عندما يكون الشخص يشعر بالضيق. فمن

السهل أن تنشغل بأفكارك مثل القلق بشأن النقود، أو مراجعة بعض الأشياء في العمل، أو التجهيز للعشاء.

هناك أوقات كثيره حيث كان أطفالي يريدون الحديث معي فيها، بينما كنت مستغرقًا في تأليف هذا الكتاب. فلم يكن من السهل تحويل انتباهي لهم للاستماع إليهم .فلقد كان هناك أوقات كنت أطلب منهم الانتظار «إنني منغمس في منتصف فكرة هامه. هل يمكنك أن تعود إليّ بعد ثلاث دقائق؟» من الأفضل أن تكون صادقًا، بدلاً من أن تتظاهر بأنك مهتم بأمر سماعهم.

عليك أن تهتم بما يشغلك أولاً ، وبعد ذلك ركز كل إنتباهك للاستماع إلى طفلك وانظر إليه واجعله يعلم إيمانك بأهمية الحديث. فربما يكون ذلك مساعداً لإيجاد مكان هاديء يمكنك أن تكون فيه بعيداً عن كل ما يصرف انتباهك عن طفلك. فيمكنك أن تقود السيارة وتصحبه معك أو نصطحبه في السير للتنزه، فهذا سيؤكد أهمية الإتصال لكل منكما. وهذا يجعله يعلم أن ما يخبرك به ذو أهمية، ويجعله يعلم أنه يمكنه التحدث إليك عن أي شيء. والوصول لذلك يتطلب الممارسة والإلتزام. لذا عليك أن تتقبل كل ما يقوله مهما كان مخيفًا أو غريبًا، فعليك الإستماع إليه بدون لوم أو ابداء حكم، فإذا أخبرك بشيء مفزع حاول أن تستوضح الأمر.

كيف توضح وتعبر عن مشاعرك

الإيضاح يعني أن تعيد صياغة ما يقوله طفلك محاولاً إدراك المعاني والمشاعر الخفية فيما يقوله. فعندما تعتقد أن الصورة قد انضحت فعليك أن تستفسر للتأكد مما أدركته فما يلي توضيح لكيفية رد فعل معظم الآباء.

ليزا : «إن تريشا حمقاء يا أماه».

الأم : «لا تتحدثي بهذا الأسلوب، فلقد سبق وأخبرتك بهذا من قبل».

إن اللهجة التي أجابت بها الأم لهجةٌ ناقدة، فلقد ردت الأم على كلمات ليزا . وهذا الرد الصارم قد أغلق باب الحديث عن أي شيء آخر، فلن تتحدث ليزا أكثر عن مشاكلها أو مشاعرها.

ليزا : «إن تريشا حمقاء».

الأم : «هل أنت غاضبة من تريشا؟».

ليزا : «نعم؛ فلقد أخبرت الفتيات الأخريات أنني أحب بريان».

أما في هذا المثال فقد كان رد الأم متفتحًا؛ لذا استمرت ليزا في الحديث وستسترسل ليزا الحديث مع أمها. لقد ادركت الأم أن ليزا غاضبةوتأكدت في ذلك ،وهذا أعطي انطباعًا لليزا أن والدتها تنصت إليها، فإن الادراك الأول قد لا يكون دائمًا صحيحًا لذا فإن الردود المتفتحة ستشجع الطفل على التحدث. على أية حال فإن الردود المتفتحة الغير صائبة أفضل من الردود المغلقة.

ليزا : «إن تريشا حمقاء».

الأم : «هل أنت غاضبة من تريشا؟».

ليزا : «إنني لست غاضبة. إنني مجروحة لأنها لم توجه إلى دعوة لحضور حفلتها.»

أن تكون مستمعًا جيدًا يعني أن تفكر بعمق في الكلمات التي يقولها طفلك. فعليك أن تستوضح الأمر، لتجعل طفلك يستمر في التعبير عن مشاعره أو مشكلاته.

يجب ألا تتسرع بالنقد أو بإصدار حكم أو بتقديم نصيحة، ولكن عليك بالإحتفاظ برأيك لنفسك، حتى يرغب طفلك في الإستماع

إليك. ثم استخدم الأسئلة الإرشادية لتعلّم طفلك كيفية التفكير لحل مشكلاته بنفسه.

تعليم الأطفال التفكير لأنفسهم

يستمتع الآباء بإعطاء أطفالهم النصائح. فنحن نود أن نعالج لهم مشكلاتهم بدلاً منهم. ونود أن نحميهم من خطر اتخاذ أي قرار غير صائب. ونود أن نجيب على تساؤلاتهم، ولا نترك لهم فرصة إيجاد بدائل خاصة بهم وفي أغلب المواقف هذا يعد غير مؤذ، ولكن في بعض الأحيان يكون مؤذ. هناك أوقات يحتاج فيها الطفل إلى التفكير لنفسه قبل التصرف. ودورك هنا هو أن تعلمه أن يفكر قبل اتخاذ أي خطوة. يحتاج البالغون للتفكير من أجل أنفسهم عندما يواجهون ضغوطا من أقرانهم. أو عندما يتخذون قرارات بشأن تناول أشياء ضارة أو بخصوص المشكلات الدراسية التي تواجههم.

يحتاج الأطفال لتدريبات لحل كل مشكلاتهم منذ الصغر، حتى يكون لديهم الخبرة الكافية للتغلب عليها عند البلوغ. فبدلاً من تقديم الحلول لمشكلاتهم عليك بتعليميهم كيفية التوصل لبدائل، وسوف تساعدك الأسئلة التالية في توجيه تفكير طفلك عند اتخاذه لأي قرار:

«ماذا فعلت؟»

«ما الذي تنوي فعله؟»

«ما هي القاعدة التي تحتكم إليها؟»

«هل قمت بالاختيار الصحيح؟» (هل كان ذلك قراراً صحيحاً؟)

«ما الشيء الذي قمت بإنجازه على نحو مختلف؟»

«ماذا ستفعل في المرة القادمة؟»

هذه التساؤلات تمثل مجموعة من الإقتراحات، لعلك تقوم بتطوير أسلوبك الخاص وربما يكون هذا التطوير فعالاً. وإليك حوار يدور بين

«الأم» و«كايلا» التي تبلغ من العمر إثنى عشرة عامًا، وهو مثال يوضح كيفية استخدام الأسئلة الإرشادية.

الأم : «ماذا فعلت يا كايلا؟»

كايلا : «لقد كانت تسخر مني».

الأم : «فقط أخبريني بما فعلت».

كايلاً : «لقد ضربتها».

الأم : «ما هو الدافع وراء ضربك إياها؟».

كايلاً : «لقد كانت تسخر مني».

الأم : «هل ضربتها؟».

كايلاً : «نعم».

الأم : «هل كان ذلك قراراً حكيمًا؟».

كايلاً : «صمت».

الأم : «ماذا يمكنك أن تفعلي بدلا من الضرب؟».

كايلاً : كان يمكنني أن أنصرف وأتركها».

الأم : «هذا صحيح، فهذا ربما يكون اختيار أفضل. هل كان يسبب لك مشكلة إذا ذهبت وتركتها؟».

كايلاً : «لا».

الأم : «ربما يجب عليك أن تفعلي ذلك حينما يستفزك أو يثيرك شخص ما».

لم تقبل الأم أعذار الفتاة، ولم تدع الفتاة تصرف انتباهها. فلقد كانت تعلّم كايلاً كيفية التفكير فيما فعلت، وكيفية إيجاد البدائل في المستقبل.

عندما لا يستطيع طفلك التفكير في البدائل، عليك ألاّ تعطه أية نصائح. فإذا قمت بذلك ولم يفلح الأمر، فهذا خطؤك فعليك بأعطائه الاقتراحات من خلال سرد إحدى القصص: «عندما كنت في مثل عمرك كان لي صديقة تواجه نفس الموقف، وقامت بحل مشكلتها عن طريق

تجاهل الأطفال الذين كانوا يستفزونها». هذا الأسلوب يزرع الفكرة في ذهن الطفل.

اترك لطفلك حرية الاختيار (إنني لا اشعر أن هذا يعد خداعا. إنني متأكد أن ذلك قد حدث لأحد اصدقائي في وقت ما).

فمن خلال طرح الأسئلة الصحيحة يمكنك تجنب الجدال، ويمكنك تعليم طفلك كيفية اتخاذ القرار الأفضل وإليك مثال يوضح إحدى الحالات الأكثر تعقيداً.

الاب : «ماذا حدث ياكيفن؟»

كيفن : «لم يحدث شيء».

الاب : «ماذا فعلت؟».

كيفن : «قلت لم يحدث شيء».

الأب : «إنه يبدو لي كما لو كنت قد ضربت أخاك».

كيفن : «اخال لماذا تسألني إذا كنت تعرف بالفعل؟».

الاب : «لقد تحدثنا في هذا الشأن من قبل، وأنت تعرف أن الضرب غير مسموح به في هذا البيت. لذا آمل منك أن تتخذ القرار الصحيح قبل القيام بهذا العمل، فيمكننا أن نقرر معًا ماذا تفعل في هذا الشأن بعد ذلك.»

لقد أشار الأب إلى اتخاذ القرار على الرغم من عدم قدرة «كيفن» على التعاون معه. فالمواقف على شاكلة هذا المثال تعد شائعة، وخاصة مع الأطفال ذوي الإرادة القوية. رغم ذلك لم تكن لدى كيفن الرغبة الكافية لمناقشة هذا الأمر لذا ظل الأب هادئا، ولم يبدأ باعطاء محاضرة لكيفين عن الضرب أو التعنت والظلم. فلقد عرف الأب أن كيفين لم يكن يرغب في التحدث. وبكل حكمة لم يصر الأب على ذلك. ووجد

من الأفضل الانتظار حتى يهدأ كيفين قبل بدء الحديث . وبهذا تمكن الأب من جذب انتباه «كيفين» إليه .

لابد وأن تتواجد متعة الحياة بداخلك . فلا يمكن أن تأتي من مصادر خارجية . والأطفال يتعلمون ذلك منك ، فعليك أن تحب أبناءك بغير شروط وهم سيفعلون المثل . أظهر لأطفالك كلٍ على حده مقدار قيمته أو قيمتها عندك . فلا بد أن يعرف الطفل أنه مهماً صعبت الحياة من حوله فسيجد من يقف بجانبه . وهذا ما يحتاجه الطفل للتعامل مع الضغوط من جانب أقرانه .

عليك بتوجيه الطفل للتفكير من أجل نفسه عندما يصبح يافعًا . عليك بأعطا أطفالك الاختيارات وأن تشيد بقراراتهم الصائبه . وأوضح لهم النقاط التى يمكنهم من خلالها تحسين قراراتهم . قدم لهم المساعدة ليتمكنوا من معرفة بدائل لقراراتهم وسلوكهم . عليك بتعليمهم كيف يختارون ويحددون مستقبلهم .

الفصل الثالث والثلاثون

أيها المراهقون: من مصلحتكم تحسين تصرفاتكم

منذ عام مضى كنت ضيفًا في حديث إذا عي تبادلت فيه ومقدم البرنامج الحديث مع المستمعين، وكنا نتلقى المكالمات فيما يخص الإنضباط وسلوك الطفل. وقد طرح المستمعون أسئلة تدور حول الأطفال الصغار. ثم تلقينا مكالمة من أب لأربعة مراهقين. وكان لديه تعليق أكثر من كونه سؤال وقد أشار إلى أن أغلب المتصلين كانت تساؤلاتهم تدور حول الأطفال الذين لا يستمعون أو يطيعون ما يقال لهم. وشرح كيف كان يُحسن أبناؤه التصرف، لأنه كان دائمًا يدفع أطفاله إلى الانضباط بطريقة إيجابية، وكان دائمًا ما يناقش أبناءه عن تصرفاتهم الحسنة والسيئة أيضًا. وكان يشجع المستمعين أن يفعلوا مثله. ولكنه أضاف بعد ذلك أن طريقته في التوصل إلى الانضباط من جانب أطفاله كانت تتطلب الكثير من العمل الجاد والالتزام، وضبط النفس في بعض الأوقات.

وبعد تلقى المكالمة بدأت حديثي مع مقدم البرنامج بشكل أوسع عن الانضباط والمراهقين. وأوضحت أن تعويد المراهقين على الانضباط يبدأ عندما يكونون في الرابعة من العمر. فلا يمكنك البدء مع الابن وهو في الرابعة عشر من العمر، حيث إن الاساس لا بد وأن يوضع مبكراً. فالأطفال في حاجة إلى معرفة الكثير من تحمل المسؤولية، وحرية التعبير عن الرأي منذ الصغر. كما أوضحت أيضًا أن سنوات البلوغ تمر بيسر عندما يرغب كلا من البالغ ووالديه في التحدث والاستماع إلى الطرف الآخر. إن تبادل الحوار والتوصل إلى حلول وسط هما المكونات الرئيسية لبقاء العلاقات متنعشة بين كلٍ من الآباء وأولادهم ثم سألني مقدم البرنامج عن أبنائي البالغين قائلاً:

«هل حدث واختلفت يوما مع أطفالك؟»

«بالطبع؛ فأطفالي طبيعيون».

«إذن أخبرنا عن شيء واحد اختلفت عليه مع أحد أبنائك البالغين».

«حسنا، فأنا الآن ما زلت أختلف مع إبنتي حول ذهابها لحفل موسيقي معين. فهي تستمتع بالذهاب إلى مثل هذه الحفلات وأنني اسمح لها بالذهاب إلى معظمها. ولكنني لست مطمئنًا بشأن هذا الحفل، خاصة وأنني اعتقد أنها لا ينبغي أن تحضره. فنحن لازلنا نتناقش في هذا الأمر حتى الآن».

«وماذا لو أخبرتها ألا تحضر هذا الحفل؟»

«إنه لمن المحتمل ألا تذهب».

«وماذا لو ذهبت؟»

«لا أعتقد أنها ستذهب».

«ولم لا؟»

«لأنه ليس من مصلحتها ذلك!»

إنه ليس من مصلحتها الذهاب إلى الحفل، ولكن من مصلحتها أن تتصرف بثقة وتتخذ القرارات الصائبة. فهكذا تستطيع أن تحظى بثقتي، وتحتفظ أيضًا بحريتها وامتيازاتها في الإنفاق والحصول على مفاتيح السيارة وقتما تشاء. إنني لا يمكنني منعها من الذهاب للحفل فهي الشخص الوحيد الذي يمكنه اتخاذ هذا القرار. ولكنها تعلم أن قضاء ثلاث ساعات في حفل لم يسمح لها بحضوره لا يستحق كل هذا. فإنها ستفقد ثقتي بها.

يحتاج المراهقون لثقة أبائهم بهم، فهم يكتسبون الثقة عند تحملهم المسؤولية. وهذا يبدو بسيطًا، ولكن ما يدهشني هو عدم تفهم الآباء والأبناء لذلك. ولسبب غير معروف يقوم المراهقون ببناء حاجز يحول دون الاتصال بينهم وبين آبائهم، مما يؤدي إلى نشوب الكثير من الصراعات الدائمة والمجادلات القوية بين الكثير من المراهقين وآبائهم. فهم يتجادلون حول كل شيء. وهناك طريقة أفضل للتخلص من هذه المشكلة. ففي أي وقت أتشاور فيه مع المراهقين أوضح هذه الفكره.

«هذا هو الوقت المناسب الذي يمكنك فيه أن تجعل والديك يشعرون بالسعادة، فأنت تريدهما أن يثقا فيك ويؤمنوا بأنك طالب جيد. وأنت تريد الحصول على أفضل الدرجات، وتريد أن تؤدي واجباتك اليومية بشكل جيد وأن نصبح مهذبًا عطوفًا مع اخوتك الصغار. إذًا عليك أن ترجع إلى المنزل في الموعد المحدد، فأنت تريد أن تشعر والديك أنك شخص مسؤول بدرجة كافية. لأنهم عندما يعتقدون أنك تتصرف بشكل مسؤول سيثقون فيك. وهذا بدوره سيؤدي إلى توالي حدوث أشياء جيدة في حياتك فسوف يسمحون لك بمزاولة الكثير من الأنشطة. لأنهم يعلمون وأنهم يمكنهم أن يثقوا بك. ربما لا تصدق هذا، ولكن والديك يريدان حقًا تقديم كل ما هو طيب لك».

لقد تناقشت في ذلك مع المئات من المراهقين خلال سنوات عديدة، وقد ردوا جميعًا بتعبير واحد ألا وهو «إنني لم افكر في ذلك بهذه الطريقة!» وأنا لا أظن أن الكثير من الآباء يفكرون بهذه الطريقة أيضًا فما كان مني إلا أن أخذت أذكّر هؤلاء المراهقين المثقفين بأن إحداث التغيير دائمًا يستغرق وقتًا، فبالنسبة لهم فإن عملية التغيير ستستغرق وقتًا، والأمر الأكثر أهمية هو أن آباءهم يستغرقون وقتًا أطول لمواكبه هذا التغيير.

إذا أحيطت العلاقة بين المراهقين وآباءهم بالصراعات والمشاحنات العنيفة التي قد تستمر لسنوات أو لشهور، فسوف يستغرق الأمر ما لا يزيد عن أيام قليلة يلتزم خلالها المراهق بالتصرف بحكمة إذا ما تم تحسين هذه العلاقة وإعادة بناء الثقة من جديد. ولا بد أن يذكر كل من الآباء وأبنائهم بعضهم البعض بضرورة التحلي بالصبر والتركيز على السلوكيات والمواقف الإيجابية.

فعندما يلتزم كل من الأطفال والمراهقين بالسلوك الجيد سوف تترك للآباء مهمة التصرف بمسؤولية أيضًا. امنح طفلك التشجيع والدعم وابحث في البداية عن بعض التعديلات الطفيفة.

عليك أن تشيد بأية خطوة في الاتجاه الصحيح، بغض النظر عن بساطتها. تحدث إلى أبنائك المراهقين وأطفالك عن مميزات السلوك المسؤول، ولا تنس أن تضيف لهم أنه عند اتخاذ القرارات السديدة والتصرف بشكل مسؤول فأنت تشعر بالفخر بذاتك. علّم طفلك أن السعادة يستشعرها الإنسان من داخله بجانب القيام بكل ما هو صحيح وصائب، فهذا الشعور سيساعد المراهقين خلال فترة المراهقة ويمتد طوال حياتهم.

الباب السابع

كيف تستمتع بأبوتك

الفصل الرابع والثلاثون

فلتقيّم سلوك أبنائك

لم يعد أنطوني يتبوّل في الثلاجة، ولكن بعد أن قرأ عن نفسه في الصفحة الثالثة قال أنه كان يريد أن يفعل ذلك مرة ثانية حتى يثأر مني لأني أفشيت قصته. ولأن مثانته قد زادت سعتها عما كانت عليه منذ عشر سنوات فإنني أحاول التركيز على الجوانب الحسنة في سلوكه. حاولنا أن نتخلص من الغضب الذي استمر لست سنوات. وتعلمت أن أخفي أي تهديد أحمق. وأصبحت «ليسا» تأكل بشراهة كلما خرجنا لتناول طعام العشاء فكانت تطلب سندوتشات اللحم بالجبن ومعها بعض المقليات وعلبة لبن صغيرة وبعضًا من الفراولة، وبعد ذلك أوقفت السباب على نظام إيقاف السيارات في ساحات الانتظار.

لم يعد مايكل يتعرض لنوبات الغضب في السوبر ماركت أو في أي مكان آخر فهو مازال يحب الحلوى، ولم تعد تتنازل مدام إليس عن اتباع النظام ؛ حيث أصبح أطفالها يتصرفون بهدوء في المدرسة والبيت. أما

«نانسي» فسوف تتخرج من المدرسة الثانوية هذا العام فلم تعد تتهرب من دروسها وتختبىء في غرفتها الخاصة كما كانت تفعل خلال الأربع سنوات الماضية على حد معرفتنا.

إنه لا يمكنك اتهام الأطفال بأنهم مثيرون للضجرفهذا سيجعلهم يفكرون دائمًا في شيء لست على استعداد للقيام به . وكونك والد فإن الأمر يتطلب منك تضحيات جسام. فطبيعة الأبوة تتطلب تضحيات لا تحصي وعملا جاد امستمرا. ولحسن ا لطالع هناك الكثير من المكافآت مثل الشعور بالفخر بما يتم من إنجاز ، أو بمعجزة التقدم والتطور والتعاطف والدفء. فإذا حرمتك تصرفات طفلك السيئة من هذه المكافآت فهذا يعنى أنك تغش وتخدع نفسك فلا تدع ذلك يحدث فإنك بذلك سوف تؤدي واجبك بدون أن تشعر بالفخر، مع أنك تستحق الاستمتاع بأطفالك.

لقد عملت منذ عدة سنوات في مدرسة للمعاقين. وذات مرة عندما كنت أركب سيارتي استعدادا للرحيل قررت أن أبقي بها قليلاً لتدوين بعض الملاحظات . وبينما كنت أعمل توقفت إحدى السيارات أمام سيارتي وخرج منها رجل محترم ذهب إلى خلف السيارة وفتح الحقيبة الخلفية وحاول انتزاع شيء ما . ثم اتضح لي أنه كان يحاول إخراج كرسى للمعاقين ثم جره على الأرض ،وثبته في موضعه، ثم فتح الباب الخلفي للسيارة وأخرج ابنه بين يديه، وربط نصفه الأسفل إلى المقعد ودفع الكرسي حتى أدخل ابنه إلى المدرسة.

لقد كان تفكيري مركزا فقط على أبنائي. فكم كنت أشكو بصمت من مجرد ربط ابنتي ليشا في مقعد السيارة . وكم كنت مستاء لانها لا تستطيع تحريك يديها وقدميها بالسرعة التي كنت أريدها. لقد كان ذلك مؤلمًا ولكنه منحها البصيرة والاستشفاف؛ لذا أخذت عهدا على نفسي أن
أ...

يرغب جميع الآباء في الاستمتاع بأبنائهم، ولكن القليل منهم يحصلون على الاستمتاع الذي يستحقونه. من السهل تقدير طفلك عندما يكون متعاونًا وحسن السلوك، فيمكنك بذل طاقاتك لإسعاد أطفالك غير مضطر للصياح والجدال. وإن من الصعب الاستمتاع بطفلك عندما يسيء التصرف لأن هذا السلوك يؤدى إلى التوتر.

يتجنب الكثير من الآباء أبناءهم هربًا من التوتر ومشاعر السخط. فهم يرسلون أطفالهم خارج البيت ليلعبوا، فلا يضطرون للاحتكاك بهم ولا يمكنهم الانتظار حتى ينام الطفل. فهم يرون أن أطفالهم عبء عليهم؛ لذا فهم يستاءون منهم، ويتمنون اليوم الذي يترك فيه الأطفال المنزل. ومثل هذا السلوك يعتبر في حد ذاته تضييع لفرصة ثمينة. ولكن يمكن ألا تضيع هذه الفرصة. لذا عليك مراجعة هذه النقاط بشكل مستمر.

عشرة مبادئ للممارسة والتطبيق

١ - عليك أن تشيد بالسلوك الجيد وليس الردئ. شجع طفلك على الطلب المهذب وليس الإلحاح في الطلب والاستفزاز والغضب. شجع طفلك على النقاش الهادئ وليس الصراع والعنف خلال النقاش.

٢ - فكر قبل أن تتحدث، وركز فيما تقول، واجعل كلامك ذا معنى، عليك بمواصلة العمل حتى إنجازه. كوّن لنفسك ذاكرة بصرية تساعدك على التذكر. كافئ نفسك على حزمك ومثابرتك.

٣ - توقع السلوك الجيد من أطفالك، ولا بد أن يعلموا ما تتوقعه منهم وما يتوقعوه منك. فعندما يتمكن الأطفال من التنبؤ بتصرفاتك في بعض المواقف، فهذا يقودهم إلى الاختيار الجيد.

٤ - يصدق الطفل ما تقوله له. وعليك بتدريب طفلك على الطرق التي تؤهله للنجاح. علم طفلك ضرورة بذل الجهد لتحقيق

النجاح، والجأ إلى الكثير من التشجيع. فعندما تشجع طفلك سيعلم أنك تثق في قدراته. فالتشجيع يساعد الطفل على مواجهة المواقف المختلفة بثقة أكبر.

٥ - عليك أن تتوقع حدوث المشكلات. أخبر طفلك بالأسس الصحيحة وكن محدداً ومعتدلاً فبمجرد معرفتك للسبب الذي دفع طفلك لهذا التصرف، عليك بوضع خطة للمواجهة. ركز اهتمامك على النجاح. امنح التشجيع والمساندة لطفلك، وعليك باستخدام الجداول والرسوم التوضيحية والوثائق لتدعيم خطتك.

٦ - عليك باستخدام أسلوب العقاب الذي يدعم طفلك ويعلمه كيفية صنع القرار وتحمل المسؤولية. يتحمل الأطفال العقاب المعتدل مثل الحصار وفرض العزلة المؤقتة عليهم. ولا تعاقب طفلك عندما تكون على خلاف معه وتقصد بهذا العقاب أن تثأر منه. إن ارتباط العقاب بقرارات طفلك يعلمه المسؤولية.

٧ - ابدأ تعليم طفلك المسؤولية وصنع القرار منذ صغره. أعد طفلك للعيش في العالم الواقعي. كن حازمًا ولكن إيجابيًا. فالأطفال في حاجة إلى قيود ونظم وأسس وحزم فهم يعتبرون هذه الأشياء تعبيراً عن حبك لهم، واهتمامك بهم.

٨ - عليك أن تحب أطفالك أيا كانت تصرفاتهم.

عليك بالتركيز على الصفات الإيجابية لطفلك، و علمه مكافأة الذات ،بأن يشعر بالرضا. عند فعله الصواب. عليك أن تبحث عن القرارت التي تستحق المكافأة. علم أطفالك حب النفس ، وتفهم نقاط الضعف، وتقبل الأخطاء. واجعل من نفسك مثلاً لهم، فعندما يتعلمون الاعتراف بعيوبهم للآخرين فسيكون لنقاط ضعفهم تأثير ضئيل على حياتهم.

٩ - لا تجعل ثقتك بنفسك تهتز مهما أبدى الآخرون من عدم الرضاء عنك. ولا تجعل أبنائك يخرجونك عن شعورك بالتماسك. وسيطر على سلوكك، حتى تصبح مثلا أعلى يحتذى به أبناؤك.

١٠ - عليك بتوفير مناخ أسري يغمره الدفء والسعادة. عليك بالتأكيد على جوانب القوة لدى كل شخص. وعليك بتقبل جوانب الضعف. تحدث عن القيم والاهداف فهذا سيجعل طفلك يلجأ إليك عند مواجهة أية مشكلات، وهذا سيسهل عليك السيطرة عليهم عند البلوغ.

الأفكار الأخيرة

ليس من السهل أن تكون أبًا ناجحًا، فتربية الطفل المهذب تتطلب بعض الشجاعة والصبر. ثق بنفسك: فأنت تعرف ما هو الأفضل بالنسبة لأطفالك. ركز على القضايا الواقعية مثل الصحة العقلية والسعادة واحترام الذات وحب الآخرين.

يعتقد بعض الآباء أن الحب وحده سينشئ أطفالاً سعداء. مما لاشك فيه أن الحب ضرورة أساسية، ولكنه لا يضمن السلوك الجيد. وسوء التصرف ليس أمراً ساراً. وهناك طريقة أفضل. عليك بتطبيق الأفكار التي قدمناها في هذا الكتاب.

من حقك أن تستمتع بأبوتك. لا تجعل سوء التصرف من قبل طفلك يحرمك من الاستمتاع بأبوتك. عليك بالتخطيط والتنفيذ لتغيير السلوك السيء لطفلك باستخدام روح المرح. عليك بمشاركة طفلك الضحك واللعب، فهذا سيجعلك تحتفظ بشبابك الدائم الذي يمثل أفضل سنوات العمر.

ماذا يقول أصحاب الخبرة عن هذا الكتاب

«إنني أجد هذا الكتاب ذا قيمة عالية. فقد ساعدني بشكل كبير على إيجاد منهج قويم للتعامل مع أبنائي».

– جاك فيلد،

صاحب أفضل مبيعات لكتاب (غذاء الروح)

الصادر عن نيويورك تايمز.

«هذا الكتاب يصل إلى قلب النظام الأسري، وهو الآباء. يجب أن يكون للآباء سلوك قويم ليكونوا قدوة سلوكية لأبنائهم».

– جون براد شو

صاحب أفضل مبيعات لكتاب (براد شو يتحدث

عن: الأسرة) الصادر عن نيويورك تايمز.

«هذا الكتاب يعدمن الروائع ليس فقط لاحتوائه على معلومات تتسم بالعقلانية والواقعية، لكن، بالإضافة إلى أسلوبك في الكتابة الذي يجعل الأمر ممتعاً وباعثاً على القراءة. واحترامك للأطفال والآباء يتجلى ظاهراً بكل صفحة شيء مثل دفئك وروح الدعابة لديك».

– روبرت بروكس – دكتوراة في الفلسفة،

دبلومة في علم النفس التحليلي، بكلية هارفرد

للطب ومؤلف كتاب (المدرس المعتد بنفسه)

«هذا الكتاب يتسم بالإيجاز بل وبالشمولية. فأنا وزوجتي نستخدم الأفكار الواردة به وطرقه في تحقيق الأهداف تأتي بنتائج كبيرة. ومتى يسألني والد عن معالجة سلوك سيء لطفل، سأنصحه بهذا الكتاب».

– نيل آرون، دكتوراه في الطب قسم طب الأطفال

«هذا الكتاب يعد ثروة نفسية بالنسبة إلى منهج المهارات الحياتية الخاص بي تجاه الطلاب المسببين للمشاكل. إنه أفضل الكتب التي قرأتها على الإطلاق فالأمثلة الواردة به تتصف بالواقعية، وتعيد الأبوة الصحيحة إلى الحياة».

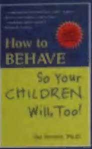
– سيندي ووجيتويكز، معلمة بالمرحلة العليا الثانوية

«لقد قرأت العديد من الكتب التي تتحدث عن الأبوة. وهذا أفضلها فهو سهل القراءة والفهم. فما ورد به من اقتراحات عظيمة الفائدة. إنه كتاب تنويري يفيد المعلمين الذين يتعاملون مع تلاميذ صعبي المراس. في الحقيقة، إنه كتاب عظيم جدير بالقراءة بالنسبة للمدرسين».

– مارشال لانجان،
طبيب نفسي بمؤسسة تعليمية

«لقد أوصيت بهذا الكتاب لمئات من الآباء والمدرسين، فهذا الكتاب يدعم الآباء بطرق محددة وإيجابية والتي يسهل بدأ استخدامها فوراً. وهو يعلّم الآباء كيف تنمي النظام الذاتي عند الأطفال».

– ماري آن بيريزا، مدير عام



هل تحتاج هذا الكتاب؟
إذن، فلتجر اختبار الذات هنا... الآن!

- هل تعاني من اضطرارك لتكرار ما تقول لأطفالك كي يصغوا إليك؟
- هل يجادلك أطفالك في كل ما تطلبه منهم؟
- هل تستسلم أمام بكاء أطفالك؟
- هل تتلفظ بألفاظ مثل: "توقف" أو "هذا كاف" أكثر من ست مرات في اليوم؟
- هل تخفض جليسة أطفالك من أجرها مقابل حضورك مبكراً إلى البيت؟
- هل يقضي أطفالك الساعات أمام التليفزيون بينما يستغرقون دقائق في إنجاز واجباتهم المدرسية؟
- هل سبق أن شعرت بالذنب أو الإحراج بسبب سلوك أطفالك؟
- هل تناقشت مع قرينك أو قرينتك بشأن أسلوب العقاب؟
- عندما تعاقب أطفالك، هل تشعر أنك تعاقب نفسك؟
- هل تتطلع إلى اليوم الذي يلتحق فيه أبناؤك بالجامعة؟

إذا أجبت على أي من هذه الأسئلة بالإيجاب،
فإن هذا الكتاب سيجنبك عناء التفكير.

مكتبة المؤيد
٣٠
AL MOAYYAD BOOKSHOP
0123490253
كيف تكون قدوة حسنة لأبنائك
278C 1 20SR
مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
VIKING
75 years